白金台いきいきプラザ 12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ♨	3	4 ♨	5	6 ♨	7
英会話講座 10:00～11:30	編み物サロン 10:00～11:30	民謡教室 13:00～15:00	歌声ひろば 10:00～12:00	白金台ヨガ 10:10～11:10 11:30～12:30	はじめてのピアノ 9:45～12:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
バドミントン 13:00～16:30	絵画サロン 10:00～12:30	卓球教室 13:00～16:30		ランチサービス 12:00～	カントリーダンス 10:00～10:45 10:50～11:30	脳活プログラム 15:30～16:30
	三味線 コンサート 14:00～15:30	顔ヨガ 13:30～14:10 14:20～15:00		カラオケ教室 13:30～15:30	会食サービス 11:45～12:30	歌声ひろば 白金の森 出張コンサート 14:15～15:00
				バドミントン 13:00～16:45	健康トリム体操 13:30～14:30	
				学生交流 13:30～14:30	学生交流 13:30～14:30	
					サロンdeヨーガ 15:00～16:00	
8	9 ♨	10	11 ♨	12	13 ♨	14
	編み物サロン 10:00～11:30	ペン習字教室 10:00～11:30	いきいきコーア 10:00～11:45	白金台ヨガ 10:10～11:10 11:30～12:30	歴史文学講座 10:00～12:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
	絵画サロン 10:00～12:30	和菓子教室 10:00～12:00	学生交流 10:15～11:15	学生交流 10:15～11:15	サロンdeボイス 10:00～12:00	脳活プログラム 15:30～16:30
		民謡教室 13:00～15:00		カラオケ教室 13:30～15:30	会食サービス 11:45～12:30	尺八・箏・三味線 和楽器演奏会 15:00～16:30
		卓球教室 13:00～16:30		バドミントン 13:00～16:45	健康トリム体操 13:30～14:30	
		白金台昭和シネマ館 13:30～15:30		パソコン教室 14:00～16:00	白金台いきいきカフェ 13:30～15:30	
15	16 ♨	17	18 ♨	19	20 ♨	21
英会話講座 10:00～11:30	編み物サロン 10:00～11:30	クレヨンアート 10:00～11:30		白金台ヨガ 10:10～11:10 11:30～12:30	はじめてのピアノ 10:30～11:50	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
	絵画サロン 10:00～12:30	民謡教室 13:00～15:00		カラオケ教室 13:30～15:30	カントリーダンス 10:00～10:45 10:50～11:30	歌声ひろば 10:00～12:00
	マンドリン クリスマス コンサート 14:00～15:00	卓球教室 13:00～16:30		バドミントン 13:00～16:45	会食サービス 11:45～12:30	脳活プログラム 15:30～16:30
		顔ヨガ 13:30～14:10 14:20～15:00			健康トリム体操 13:30～14:30	クリスマス ポップス コンサート 15:00～16:30
					サロンdeヨーガ 15:00～16:00	
					サロンdeボイス 19:00～20:30	
22	23 ♨	24	25 ♨	26	27 ♨	28
	編み物サロン 10:00～11:30	ペン習字教室 10:00～11:30	健康講話 9:45～10:00	カラオケ教室 13:30～15:30	歴史文学講座 10:00～12:00	フラダンス教室 10:00～11:00 11:00～12:00
	絵画サロン 10:00～12:30	卓球教室 13:00～16:30	いきいきコーア 10:00～11:45	バドミントン 13:00～16:45	会食サービス 11:45～12:30	脳活プログラム 15:30～16:30
	初心者向け♪ スマホ講座 14:00～15:00	白金台昭和シネマ館 13:30～15:30			健康トリム体操 13:30～14:30	
29	30	31				

休館日

年末年始休暇のお知らせ

12月29日～1月3日までお休みです。

♨ は、
お風呂利用日です。
♨入浴日　月・水・金
♨入浴時間
13：00～16：00
♨受付時間
12：30～15：30

フリーマシントレーニング

日時：毎週木・土曜日
13:30～16:30
場所：1階　にこにこサロン

※参加には条件がございます。
詳細は職員におたずねください。

2019年11月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより12月号

＊休館のお知らせ＊

12月29日(日)～1月3日(金)
年末年始休暇の為、休館となります。

1月13日(月)
電気工作物点検の為、休館となります。

＊編み物サロンのお知らせ＊

12月から開催場所が
敬老室に変更となります。

『年末だよ♪全員集合』
～年越しそばのお振舞い～

日程：令和元年12月29日(日)
11:00～14:00
※10:30から整理券配布
場所：白金いきいきプラザ
対象：60歳以上の港区民
定員：100名(先着順)
費用：無料

申込不要

箱根駅伝応援カフェ

申込不要

日程：令和2年1月3日(金)
10:00～14:00
※11:00からおしるこの無料配布
場所：高輪いきいきプラザ
対象：どなたでも
定員：100名(先着順)

高輪いきいきプラザのコミュニティカフェが、
1月3日だけ「スポーツカフェ」になります！

白金台いきいきプラザ2019 WinterConcert

①三味線コンサート
②尺八・箏・三味線　和楽器演奏会
③マンドリンクリスマスコンサート
④クリスマスポップスコンサート

申込不要

●日時：①12/2(月)　14:00～15:30
②12/14(土)　15:00～16:30
③12/16(月)　14:00～15:00
④12/21(土)　15:00～16:30
●場所：白金台いきいきプラザ
①,④1階　敬老室　②,③地下2階　ホール
●対象：どなたでも
●定員：①,④50名(先着順)　②,③120名(先着順)
●出演：①中島勝祐記念会
②中央大学竹桐会卒業生有志
③マンドリンアンサンブル6432
④加橋章と白金台パラダイスキング
●費用：無料
●申込：不要
当日直接会場にお越しください♪

サロン事業のご案内　対象：60歳以上の港区民

申し込み不要です。お気軽にお越しください♪

サロン名	日時	場所	講師
いきプラ体操	毎日9:15～9:45	1階 敬老室	当プラザ職員
歌声ひろば	12月　4日(水)10:00～12:00 12月21日(土)10:00～12:00	2階 集会室B	藤井　弘好氏 （白銀会ピアノ教室主宰　国立音楽大学卒業） 鷲見　尚保氏 （日本ヨハンシュトラウス協会 管弦楽団指揮者 国立音楽大学器楽科卒業）
いきいきコーア	毎月第2・第4水曜日 10:00～11:30 (11:30～11:45は自主練習)	2階 集会室B	金子　琴枝氏
サロンdeボイス	12月13日(金)10:00～12:00 12月20日(金)19:00～20:30	2階 集会室B	山岸　典子氏
サロンdeヨーガ	毎月第1・第3金曜日 15:00～16:00	地下2階 ホール	伊藤　洋子氏
カントリー ダンス	12月　6日(金) 12月20日(金) ステップアップクラス　10:00～10:45 ゆっくりクラス　10:50～11:30	地下2階 ホール	若月　千代氏
クレヨンアート サロン	毎月第3火曜日 10:00～11:30	2階 集会室C	当プラザ職員
お気軽絵画 サロン	毎週月曜日 10:00～12:30	2階 集会室C	なし
編み物サロン	毎週月曜日(祝日を除く) 10:00～11:30	1階 敬老室	なし
麻雀サロン	毎週月・水・金・土曜日 13:00～17:00 毎週日曜日 12:30～16:30 ※12月1日(日)・2日(月)・13日(金) 15日(日)・21日(土)・22日(日)は お休みです。	1階 敬老室	麻雀ボランティアの皆様

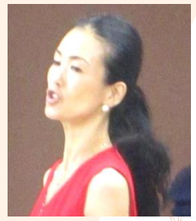
12月から
敬老室に変更です。

白金台ヨガ教室

●日時：1月9日～3月12日(毎週木曜日)全10回
①10:10～11:10
②11:30～12:30
※①、②のどちらかを
お選びください。
●場所：1階　敬老室
●対象：60歳以上の港区民
●定員：各コース　20名(抽選)
●講師：みゆき先生
●申込：ご本人が窓口またはお電話にて
●申込期間：11月21日(木)～12月12日(木)
※抽選結果は12月23日(月)以降に
当選者のみご連絡いたします。

顔ヨガ講座

●日時：1月7日・21日・2月4日・18日
3月3日・17日(全て火曜日)全6回
①13:30～14:10
②14:20～15:00
※①、②のどちらかを
お選びください。
●場所：1階　敬老室
●対象：60歳以上の港区民
●定員：各クラス15名(抽選)
●インストラクター：みゆき氏
●申込：ご本人が窓口またはお電話にて
●申込期間：11月26日(火)～12月17日(火)
※抽選結果は12月23日(月)以降に
当選者のみご連絡致します。



男性のための料理教室生徒による ランチサービス

●日時：12月5日(木)12:00～
●場所：2階　集会室E
●対象：60歳以上の港区民
●定員：12名(抽選)
●費用：500円(当選確定後に受付にてお支払いください。)
●申込：ご本人が窓口またはお電話にて
●申込期間：11月22日(金)～12月1日(日)
※抽選結果は12月3日(火)以降にご連絡いたします。

今回のメニュー

ごはん　粕汁　鶏モモ肉の きのこ添えソテー　茄子とピーマンの 味噌炒め　果物

初心者向け♪ スマホ講座

スマホを使いこなすと
とても便利な事ばかり♪
今回の講座では職員が
スマホのメール送信や
インターネットの
閲覧方法等、
基本的な事を
優しくお伝えします♪

●日時：12月23日(月)
14:00～15:00
●場所：2階　集会室E
●対象：60歳以上の港区民
●定員：10名(抽選)
●費用：無料
●講師：当プラザ職員
●申込：ご本人が窓口またはお電話にて
●申込期間：11月27日(水)～12月16日(月)
※抽選結果は12月17日(火)以降に
当選者のみご連絡致します。

初心者でも作れる 和菓子教室

●日時：1月14日・28日・2月18日・3月10日
(全て火曜日)10:00～12:00
●場所：2階　集会室E
●対象：港区民　全4回出席できる方
●定員：15名(抽選)
●費用：800円(初回徴収致します。)
●持物：エプロン、三角巾、さらし布巾
タオル、筆記用具、マスク
●申込：ご本人が窓口またはお電話にて
●申込期間：11月25日(月)～令和2年1月4日(土)
※抽選結果は1月6日(月)以降に
当選者のみご連絡致します。

白金台昭和シネマ館

●日時：12月10日(火)「小原庄助さん」
13:30～15:30頃
12月24日(火)「愛妻物語」
13:30～15:30頃
●場所：1階　敬老室
●対象：60歳以上の港区民
●費用：無料
●申込：不要

毎月映画が
2回見れる！

申込不要

白金台いきいきカフェ クリスマスを楽しむ ～Glee♪さんによる寸劇と歌～

申込不要

●日時：12月13日(金)13:30～15:30
●場所：1階　敬老室
●対象：港区民
●費用：100円（お茶菓子代）
●申込：不要

昭和歌謡曲メドレー
クリスマス スペシャルタイム 寸劇とうた

白金きっちん ボランティア募集♪

●日時：12月26日(木)14:00～16:00
※13:40に白金台いきいきプラザ
1階ロビーに集合となります。
●場所：白金の森特別養護老人ホーム
●対象：60歳以上の港区民
●定員：5名(先着)
●持物：エプロン、三角巾
●申込：ご本人が窓口またはお電話にて
●申込期間：11月25日(月)～定員に達するまで

特別養護老人ホームのご利用者と一緒に
料理をします♪
パフェ、スイートポテト、たこ焼きなど
色々作ります！

お申込み・お問い合わせはこちらまで！
港区立白金台いきいきプラザ（指定管理者　社会福祉法人奉優会）
住所　港区白金台4-8-5　白金台駅 1番出口の前　　TEL　03-3440-4627
開館　【月～土曜日】9:00～21:30【日曜日】9:00～17:00
敬老室・多目的室・マッサージ機・ヘルストロン等のご利用は17:00まで

★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。