

白金台いきいきプラザ 7 月予定表

2020年6月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 7月号



日	月	火	水	木	金	土
は、お風呂利用日です。 ※定員や入浴時間の制限を行い、事前予約制での再開となります。 ご利用になる方は、事前にお問い合わせください。 入浴日 月・水・金 入浴時間 12:00～16:15			1 絵手紙サロン 10:00～12:00	2 バドミントン 13:00～16:45 白金台ヨガ 10:10～12:30	3 カントリーダンス 10:00～11:00 サロンdeヨガ 15:00～16:00	4 フラダンス教室 10:00～12:00
5 バドミントン 13:00～16:30	6 編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	7 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:30	8 	9 バドミントン 13:00～16:45 白金台ヨガ 10:10～12:30	10 カントリーダンス 10:00～11:00	11 フラダンス教室 10:00～12:00
12	13 編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	14 書道・ペン習字教室 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:30 白金台昭和シネマ館 14:00～16:00	15 絵手紙サロン 13:30～15:30	16 バドミントン 13:00～16:45 白金台ヨガ 10:10～12:30	17 カントリーダンス 10:00～11:00 サロンdeヨガ 15:00～16:00	18 フラダンス教室 10:00～12:00
19 英会話講座 9:30～12:00	20 編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	21 クレヨンアート 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:30 朝体操・囲碁はお休みです。 はり・マッサージサービス ※事前申込者のみ	22 健康講話 9:45～10:00 お風呂はお休みです。	23 バドミントン 13:00～16:45 白金台昭和シネマ館 14:00～16:00	24 カントリーダンス 10:00～11:00	25
26 ゆかた着付け講習 13:00～15:00 囲碁はお休みです。	27 編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30	28 書道・ペン習字教室 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:30	29 	30 バドミントン 13:00～16:45 白金台ヨガ 10:10～12:30	31 	

区の新型コロナウイルス感染症への対応については、
 港区公式ホームページからご確認ください。
<https://www.city.minato.tokyo.jp/>



6月15日(月)スタート!

ご自宅向け企画



毎朝、大きな声を出してすっきりしましょう!

♪健康のために何かやりたいけど外出には不安がある方
 ♪おしゃべりする機会が減ってしまった方
 ♪一人暮らしで声をあまり出さない方

【音読で期待できる効果】

- ・脳の活性化 ・のどの筋肉をきたえる
- ・元気、やる気アップ ・ストレス解消
- ・口回りの筋肉を鍛え、口をしっかり閉じる
 ことになりウィルス予防にも!



発行：毎週月曜日

発行場所：白金台いきいきプラザ 1階

今後の配布予定

第3回 「月に吠える」 第4回 「竹取物語」
 第5回 「檸檬」 第6回 「五十音」

朝の3分
 声を出して音読



できるだけ毎日1回取り組んでいただき、ご自身で
 チェックして下さい。
 10ポイントでささやかなプレゼントをさしあげます。

はい・マッサージサービス

●日時：7月21日(火)・22日(水)
 ①10:00～ ④13:30～
 ②10:45～ ⑤14:15～
 ③11:30～

●場所：1階 敬老室
 ●対象：65歳以上の港区民の方
 ●定員：各コース 6名(先着順)
 ※「はい」は各コース2名まで
 ●費用：1,000円(利用料・当日支払)
 ●申込：ご本人が窓口、またはお電話にて
 ●申込期間：6月21日(日)～6月30日(火)



白金台昭和シネマ館

●日時：7月14日(火)

「オズの魔法使い」

7月23日(木)

「心の旅路」

14:00～16:00頃

●場所：1階 にこにこサロン(予定)
 ●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

～新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためのお願い～

施設の利用に当たっては、利用者の連絡先の記入、こまめな手洗い、手指消毒、マスクの着用、検温、健康状態の確認を実施いたしております。皆様のご理解とご協力をお願いします。

第38回 ゆかた着付け講習

- 日時：7月26日(日)13:00～15:00
- 場所：1階 敬老室
- 対象：港区民(女性)
- 定員：15名(抽選)
- 費用：無料
- 講師：福島 君枝氏(白金鈴の会)
- 申込：ご本人が電話または窓口にて
- 申込期間：6月26日(金)～7月16日(木)
- ※当選結果は7月18日(土)以降に当選者のみご連絡いたします。

～以下の物をお持ちください～
浴衣、半襦袢、帯板(ゴム付き)
腰紐3本、伊達締め、タオル3枚(補正用)
裾除け、肌襦袢又は浴衣下(キャミソールでも可)

浴衣をもう既に着ることができる人も、初めての人も一緒に浴衣を楽しんで笑顔になりましょう♪ご参加お待ちしております！

サロン事業等 対象:60歳以上の港区民 (申込不要)

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	再開未定		再開未定
いきいきコア	再開未定		
サロンdeボイス	再開未定		
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	毎週金曜日 ※第5週はお休みです。 10:00～11:00	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(途中退室可)	2 階 集会室C	当プラザ職員 ※ご自宅で制作もOK。ご相談下さい。
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
初めての 絵手紙サロン	7月 1日(水)10:00～12:00 7月15日(水)13:30～15:30	2階 集会室 E	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	再開未定		再開未定

※職員も毎日の検温や健康記録、咳エチケット、マスクの着用、手洗い・手指の消毒を実施しております。
また、館内の清掃、消毒、換気、人との間隔を設ける取組や飛沫防止の対策を実施しております。

書道・ペン習字教室
参加の皆様へ

当面、通信添削方式で行います。

- ・当日、講師作成のお手本を配布します。
- ・できあがった作品を集めて講師へ郵送し、後日、参加者様にご返却します。
- ・ご自宅で取り組みたいという方は、担当職員までご相談ください。

英会話講座参加の皆様へ

6月28日(日)から以下の内容で再開致します。

- ・3密回避の為、参加定員を約半分にし、2部制での実施に変更します。
- ・各回は約60分に短縮、入替・換気の時間を確保します。
- ・先の回の方は、開始時間が早くなっております。お気をつけください。



(①9:30～10:30 ②11:00～12:00)

1席ずつ空けての着席にご協力ください。

白金台ヨガ・顔ヨガ
参加の皆様へ



7月2日(木)から以下の内容で再開致します。

★白金台ヨガ教室

- ・3密回避の為、参加定員を約半分にし、隔週での実施に変更します。
- ・各回は約55分に短縮、入替・換気の時間を確保します。(①10:10～11:05 ②11:35～12:30)

★顔ヨガ教室

- ・安全面を考慮し、再開を見送ることとなりました。

フラダンス教室
参加の皆様へ

7月4日(土)から以下の内容で再開致します。

- ・3密回避の為、敬老室から地下2階ホールでの実施に変更します。
- ・各回は45分に短縮、入替・換気の時間を確保します。

経験者クラス

10:00～10:45

ゆっくりクラス

11:15～12:00

各種教室・講座・事業

対象:60歳以上の港区民 (申込が必要です。)

6月・7月再開

教室・講座・事業名	再開日	教室・講座・事業名	再開日
バドミントン教室	6月11日(木) 13:00～16:45より再開	民謡教室	7月7日(火) 13:00～15:00再開予定
書道・ペン習字教室	6月23日(火) 10:00～11:30より再開	卓球	6月23日(火) 13:00～16:30より再開
英会話講座 ※年齢制限なし	6月28日(日) 9:30～12:00再開予定	フラダンス教室	7月4日(土) 10:00～12:00再開予定

8月以降再開

教室・講座・事業名	再開日
健康トリム体操	8月 再開予定
パソコン教室	9月 再開予定
ミニブリッジ講座	10月 再開予定

再開未定	
教室・講座・事業名	
会食サービス	ランチサービス
カラオケ教室	顔ヨガ
和菓子教室 ※年齢制限なし	※事業は安全面を考慮し、段階的な再開となっております。

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 〒108-0071 港区白金台4-8-5 白金台駅 1番出口の前

TEL : 03-3440-4627 FAX : 03-3440-0795

開館 【月～土曜日】9:00～21:30 【日曜日】9:00～17:00

MAIL : ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp

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。