

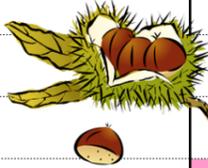
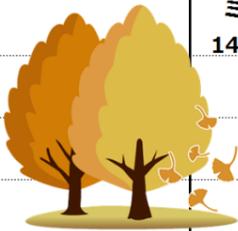
白金台いきいきプラザ 10月予定表

2020年9月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより10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 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45 しじみの メモスタンド 13:30~15:00 ミニブリッジ 14:00~16:00	2  カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeヨーガ 15:00~16:00 しじみの メモスタンド 13:30~15:00	3 フラダンス教室 10:00~12:00
4 英会話講座 9:30~12:00 バドミントン 13:00~16:30	5  編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 ミニブリッジ 14:00~16:00	6 卓球教室 13:00~16:30 Zoom講座 14:00~15:00	7  絵手紙サロン 10:00~12:00	8 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45 パソコン教室 14:00~16:00 ミニブリッジ 14:00~16:00	9  カントリーダンス 10:00~11:00 マスク作り ボランティアサロン 10:00~12:00 健康トリム体操 13:30~14:30	10 フラダンス教室 10:00~12:00
11 	12  編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 ミニブリッジ 14:00~16:00 オンライン エクササイズ 14:00~14:30	13 書道・ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 白金台シネマ館 14:00~16:00	14 	15 白金台ヨガ 10:10~12:30 ミニブリッジ 14:00~16:00	16  カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeヨーガ 15:00~16:00	17 フラダンス教室 10:00~12:00
18 英会話講座 9:30~12:00 絵手紙サロン 13:30~15:30	19  編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 ミニブリッジ 14:00~16:00	20 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 白金台シネマ館 14:00~16:00	21 	22 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45 パソコン教室 14:00~16:00 ミニブリッジ 14:00~16:00	23  カントリーダンス 10:00~11:00 マスク作り ボランティアサロン 10:00~12:00 健康トリム体操 13:30~14:30	24 フラダンス教室 10:00~12:00
25 	26  編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 ミニブリッジ 14:00~16:00	27 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 スマホ講座 14:00~15:00 個別相談 15:00~16:00	28  健康講話 9:45~10:00	29 マシン講習 11:00~12:00 バドミントン 13:00~16:45 オンライン エクササイズ 14:00~14:30 ミニブリッジ 14:00~16:00	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。	31 フラダンス教室 10:00~12:00

Zoom講座 & オンラインエクササイズ

Zoom講座

日時：10月6日(火)14:00~15:00

場所：1階 にこにこサロン

定員：10名(先着)

＜内容＞

- ダウンロード方法について
- 簡単な操作方法・注意点について

※8、9月に実施した講座と内容は同じになります



オンラインエクササイズ

日時：10月12日(月)・29日(木)

14:00~14:30

定員：30名程度(先着)

＜内容＞

- 自宅でZoomを使用し、30分間の運動を実施

※Zoomの設定、接続はご自身で行っていただきます

Zoomの基本的な操作が難しい方は講座への参加をお勧めします！



- ◆ 対象：60歳以上の港区民
- ◆ 費用：無料
- ◆ 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- ◆ 申込期間：9月23日(水)～定員に達するまで

※オンラインエクササイズでは申込時にメールアドレスを伺います

～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。

【お知らせ】編み物サロン再開しています♪

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
サロンdeヨガ	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	毎月第1～第4金曜日 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	2階 集会室E	当プラザ職員 ※ご自宅で制作もOK。ご相談下さい。
お気楽絵画サロン	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	10月7日(水)10:00～12:00 10月18日(日)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
歌声ひろば・いきいきコア サロンdeボイス・麻雀サロン		再開未定	



各種教室・講座・事業

対象：60歳以上の港区民(申込必要)

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。

白金台シネマ館

- 日時：10月13日・20日
14:00～16:00 全て火曜日
- 場所：1階 にこにこサロン
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：10名程度
- 費用：無料
- 申込：不要



上映作品詳細は職員におたずね下さい。

申込不要

マスク作り ボランティアサロン (お手伝いして下さる方)

寄付していただいた布を使って
マスクを作ります。

布やゴムの寄付も受付中です！

- 日時：10月9日・23日
10:00～12:00 全て金曜日
- ※自由参加のサロン形式です。
- 場所：2階 集会室E
- 対象：港区民
- 定員：12名(先着)
- 持物：裁ちばさみ・チャコペン
糸・針・待ち針 など
- 申込：不要(当日直接お越しください)

申込不要

マシン講習

<内容>

マシンの基本的な使用方法を意識するポイントを含めて解説します。
・マシンを使ったことのない方、
・使い方に不安がある方におすすです。
マシンを使用した軽い運動も予定しています。

- 日時：10月29日(木)11:00～12:00
- 場所：1階 にこにこサロン
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：5名(抽選)
- 費用：無料
- 持物：上履き、飲み物、タオル
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：10月5日(月)～10月19日(月)
- ※抽選結果は10月22日(木)以降に
当選者のみご連絡致します。

※本講座を受講された方は、
フリーマシントレーニングへの参加が可能です
毎週木曜日・土曜日 13:30～16:30
(登録必要)

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。

スマホ講座& 個別相談会

- 日時：10月27日(火)
講座：14:00～15:00
個別相談：①15:00～ ②15:15～
(1人15分) ③15:30～ ④15:45～
- 場所：1階 にこにこサロン
- 対象：60歳以上の港区民
※スマートフォンをお持ちの方
- 定員：スマホ講座 10名(抽選)
個別相談 4名(抽選)
- 費用：無料
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：10月2日(金)～10月16日(金)
- ※抽選結果は10月19日(月)以降に当選者のみご連絡いたします。

今回は地図アプリ、通信量について
学びます。



【活動報告】 ちぎり絵の壁画を作成しました♪



8月5日から約1ヶ月かけて、ちぎり絵ですいかの壁画を作成！
たくさんの方々にご協力頂きました！