

## 白金台だより 5月号



日	月	火	水	木	金	土
<p>新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、 各種教室・介護予防事業・外出事業等は、5月11日(火)まで<b>休止</b>です。 <b>浴室・ヘルストロン・マッサージ器・敬老室はご利用いただけます。</b> ※再開の日程は変更になる可能性があります。最新情報はホームページ等をご確認ください。</p>						1 鳥の巣
2 Zoom de 朝体操 緊急事態宣言期間中 火曜 & 木曜 11:00~11:30	3 Zoom de 朝体操 11:00~11:30	4 Zoom de 朝体操 11:00~11:30	5 Zoom de 朝体操 11:00~11:30 オンライン エクササイズ 14:00~14:30	6 Zoom de 朝体操 11:00~11:30 オンライン エクササイズ 14:00~14:30	7 オンライン クレヨン*アート 10:00~10:30	8
9 提灯	10 Zoom de 朝体操 11:00~11:30	11 オンライン クレヨン*アート 10:00~10:30 Zoom de 朝体操 11:00~11:30	12 麻雀サロン 12:30~16:40	13 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 14:00~15:30	14 カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30	15 フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40
16 麻雀サロン 12:30~16:40	17 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:40	18 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	19 絵手紙サロン 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	20 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45	21 体力測定週間 10:00~12:00 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ヨガ 15:00~16:00	22 フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40
23 麻雀サロン 12:30~16:40	24 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:40	25 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 和菓子教室 10:30~15:00 スマホ&相談会 14:00~16:00	26 健康講話 9:45~10:00 麻雀サロン 12:30~16:40 オンライン エクササイズ 14:00~14:30	27 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 14:00~15:30	28 カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30	29 フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40
30 英会話講座 9:30~12:00 アーリーサマー コンサート 13:40~14:20	31 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:40	利用者懇談会 15:00~16:00	<p><b>は、お風呂利用日です。</b> ※定員や時間の制限を行い、事前予約制での利用です。 ご利用になる方は、事前にお問合せください。</p> <p>🚿入浴日 月・水・金 🚿入浴時間 12:00~16:15</p>			

### いきいきプラザの事業・運営の変更について

区は、国の緊急事態宣言の発令や東京都の緊急事態措置の実施を踏まえ、  
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、下記のとおり、いきいきプラザの運営を変更します。  
ご理解とご協力をお願いいたします。

- 開館時間 月曜~土曜 9:00~20:00 / 日曜 変更なし
- 休止事業 各種教室・事業、介護予防事業、外出事業、世代間交流事業、会食サービス、はり・マッサージサービス等  
ホール・体育館・トレーニングルーム・プールの利用※浴室、敬老室、貸室、カフェ等は利用を継続します。
- 適用期間 令和3年4月25日(日)から緊急事態措置等の終了日まで

### 緊急事態宣言下 特別企画 無料オンライン講座

お早めに!!  
先着順  
受付

- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：ご本人が①窓口(9:00~17:00)  
②電話(03-3440-4627) ※メールアドレスを伺います  
③メール(ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp)  
※氏名・年齢・希望講座を明記の上、メールをお送りください。
- Zoomの設定、接続はご自身で行っていただきます。
- 前日までに確認メールが届かない場合は、窓口もしくは電話にてお問合せ下さい。



### Zoom de 朝体操

緊急事態宣言期間中(5月1日以降)  
火曜 & 木曜  
11:00~11:30

- 定員：30名程度(先着)
- 申込期間：4月30日(金)~定員に達するまで
- 内容  
職員によって厳選された体操や脳トレを複合的に実施します! ※負荷は軽めです。

### オンライン\*クレヨンアート 5月7日(金)・11日(火) 10:00~10:30

- \*定員：各6名程度(先着)
- \*申込期間：4月30日(金)~定員に達するまで
- \*内容(題材：菖蒲)  
ご自宅でZoomを使用し、クレヨンを指に付けこすり色を出して絵を描きます。型紙を使い気軽にできます。
- \*ご準備いただくもの  
クレヨン(青・黄・きみどり・緑)・ハガキ1枚  
※お申込み後、メールにて型紙をお送りします。

### オンライン★エクササイズ 5月6日(木)・26日(水) 14:00~14:30

- ★定員：各30名程度(先着)
- ★申込期間：4月22日(木)~定員に達するまで
- ★内容  
ご自宅でZoomを使用し、30分間の運動を実施運動のポイントや体についての知識も学べます!
- ★ご準備いただくもの  
タオル・水の入ったペットボトル(運動に使用)等

### 4月から勤務の職員紹介



成瀬 忠之  
(なるせただゆき)

初めましての方も、お久しぶりの方もこんにちは。白金台いきいきプラザに帰ってきました。また事業等でみなさまとお会いできるのを楽しみにしております。何卒よろしくお願い致します。



本澤 樹理  
(ほんざわじゅり)

白いご飯とアイスクリームが大好きです。困った時も、楽しい時も、どんな時も頼りになる職員を目指し、笑顔をわすれず精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

# 利用者懇談会



5月25日(火)15:00~16:00  
2階 集会室C  
申込不要、どなたでもご参加いただけます

# フリーマシントレーニング

毎週木・日曜日13:30~16:30  
1階 にここサロン  
※ご参加には条件があります。  
※5月11日(火)までは休止予定です



5月11日(火)  
まで休止  
(予定)

# サロン事業等

以下に掲載のサロン事業等は、国の緊急事態宣言の発令や東京都の緊急事態措置の実施を踏まえ、5月11日(火)まで休止しています。  
※再開の日程は、変更となる可能性があります。  
最新情報は、ホームページ等でご確認ください。

# MT社交ダンスバンドの 生演奏による アーリーサマーコンサート

- 日時：5月30日(日)13:40~14:20
- 場所：1階 敬老室
- 対象：港区民
- 定員：20名(抽選)
- 費用：無料
- 出演：MT社交ダンスバンド
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：4月25日(日)~5月21日(金)
- ※抽選結果は5月26日(水)以降に  
当選者のみご連絡いたします。
- ※曲目は決定次第お知らせいたします。



※新型コロナウイルス  
感染防止対策の為  
ダンスはせず鑑賞のみの  
コンサートとさせていただきます。

# ~からだの状態を知ろう!~ 体力測定週間

- 日時：5月21日(金)  
①10:00~ ②11:00~
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民  
※ペースメーカーを装着の方は  
筋肉量の測定が実施できません。
- 定員：各時間帯5名程度(先着)
- 費用：無料
- 持物等：動きやすい服装  
(裸足で測定を行うものがあります)
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：4月20日(火)~定員に達するまで

◆筋肉量を測定できる機器による体の状態  
チェックや体力測定による健康チェック。

◆参加されてから6ヶ月間に3回測定を行い  
経過を確認します。

◆高輪地区4館のいきいきプラザで参加した  
講座の集計も行います。

# 初心者でも作れる 和菓子教室

- 日時：5月25日、6月22日、7月13日  
全て火曜日  
①10:30~12:00  
②13:30~15:00  
※①、②のどちらかをお選びください。
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各10名(抽選)
- 費用：900円(材料費、フェイスシールド代)  
※初回徴収致します。
- 持物：マスク、エプロン、三角巾、  
さらし布巾、タオル、筆記用具、  
タッパー等(和菓子持ち帰り用)
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：5月3日(月)~5月14日(金)
- ※抽選結果は5月17日(月)以降に当選者のみ  
ご連絡いたします。
- ※内容が重複する場合がありますので  
ご了承ください。

# スマホ講座& 個別相談会

- 日時：5月25日(火)  
スマホ講座：14:00~15:00  
個別相談会：15:00~16:00
- 場所：1階 にここサロン
- 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)  
個別相談会 4名(抽選)  
①15:00~②15:15~③15:30~④15:45~
- 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：5月3日(月)~5月17日(月)
- ※抽選結果は5月20日(木)以降に当選者のみ  
ご連絡いたします。

今回は  
「使用時はこんなことに気を付けよう！」  
がテーマです。

サロン・事業名	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ヨーガ	毎月第1・第3・第4金曜日 15:00~16:00 ※5月28日(金)はお休みです ※5週目がある月は 第1・第3・第5金曜日の開催です。	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	第1・第3水曜日 10:00~12:00	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
白金台シネマ館	5月18日(火) 14:00~16:00頃	1階 にここ サロン	なし
麻雀サロン	毎週日・月・水・土曜日 12:30~16:40 ※5卓利用；定員36名(先着) ※5月30日(日)はお休みです。 初心者向けの卓を1~2卓ご用意します。 初心者の方もお気軽にご参加ください。	2階 集会室D 集会室E	<参加方法> 事務所窓口にて、受付番号札の受け取り後 敬老室で待機、12:30から敬老室で順番決め をします。 12:30の段階で定員以上の参加希望があった 場合は抽選となります。 ※参加の詳細は職員におたずねください。
健康講話	毎月第4水曜日 9:45~10:00	1階 敬老室	当プラザ看護師
歌声ひろば・いきいきコア・サロンdeボイス			再開未定

~新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため~  
施設利用の皆様には、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、健康状態の確認をお願いしております。  
風邪症状、発熱等、体調不良のある方は参加をご遠慮ください。皆様のご理解とご協力をお願いします。  
※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。

## 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 徒歩1分 電話：03-3440-4627 FAX：03-3440-0795

開館時間【月~土曜日】9:00~21:30【日曜日】9:00~17:00

メールアドレス：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。