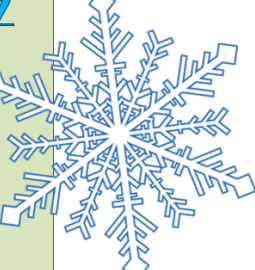


白金台いきいきプラザ 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1  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	2 卓球教室 13:00～16:30 白金台シネマ館 14:00～16:00	3  絵手紙サロン 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40 体力測定週間 13:00～16:00	4 白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45	5  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	6 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
7 バドミントン 13:00～16:30	8  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 オンラインEX 14:00～14:30	9 書道・ペン習字教室 10:00～11:30 マシン講習会 12:30～13:30 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	10  麻雀サロン 12:30～16:40	11 バドミントン 13:00～16:45	12  カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30	13 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
14	15  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 体力測定週間 13:00～16:00	16 クレヨンアート 10:00～11:30 マシン講習会 12:30～13:30 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:30 スマホ&相談会 14:00～16:00	17  絵手紙サロン 13:30～15:30	18 白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45	19  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	20 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
21	22  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	23 書道・ペン習字教室 10:00～11:30 マシン講習会 12:30～13:30 卓球教室 13:00～16:30 Zoom講座 14:00～15:00	24  健康講話 9:45～10:00 麻雀サロン 12:30～16:40 知っていますか？ 証券口座の 相続対策と 生前整理 14:00～16:00	25 白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45 オンラインEX 14:00～14:30	26  カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30	27 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
28	  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 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。 					

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 2月号

2021年1月25日発行



自宅でできる♪『白金台通信講座』

受講申込受付中！

無料

脳トレや運動講座をはじめ、様々なプログラムをご用意します。
自宅にしながら講座を受講し、課題提出で添削指導が受けられます。

順天堂東京江東高齢者医療センター
リハビリテーション科
理学療法士・言語聴覚士による

通信で学ぶ『フレイル予防講座』【全7回】

申込受付・初回アンケート提出
2月20日(土)まで(必着)

様々な観点からフレイル予防していくためのプログラムです。

フレイルとは健康から要介護へ移行する中間的段階といわれ、いわゆる**虚弱**に陥ってしまう状態です。
そこで！いつまでも健康でいるために、体・心・お口などそれぞれの健康の秘訣を専門家の指導のもと取り組める内容となっています。
初回は「頭と体の健康度チェック」を行い、ご自身に合わせたアドバイスがもらえます！

申込

ご本人が窓口・電話・メール・ファックスにて
※いきいきプラザ個人登録証番号・氏名・住所
連絡先が必要です。

順天堂東京江東
高齢者医療センター
リハビリテーション科

理学療法士 小山氏
言語聴覚士 國枝氏
鈴木氏

専門家に聞く！
介護に備える？
相続の準備する？
～知っていますか？
証券口座の相続対策と
生前整理～

- 日時：2月24日(水)
(勉強会) 14:00～15:00
(個別相談) 15:00～16:00
- 場所：2階 集会室B
- 対象：港区民
- 定員：10名(抽選)
※個別相談は6名
- 費用：無料
- 講師：小林 裕氏
- 申込：ご本人が電話または窓口にて
- 申込期間：1月18日(月)～2月15日(月)
※抽選結果は2月18日(木)以降に当選者のみご連絡いたします。
- ※個別相談は、当日、希望者より抽選となります。



小林 裕氏

東京都済生会中央病院・順天堂大学
白金台いきいきプラザ共催

頭と体の
健康度チェック2020

年に1回の測定会に、参加してみませんか？

- 日時：3月6日(土)・21日(日)・22日(月)
①第1部 9:30～11:00
②第2部 11:30～13:00
③第3部 14:30～16:00
※①～③のうち、いずれかをお選び下さい。
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：60歳以上の港区民
認知機能評価や身体機能評価、
その他アンケートの実施に同意できる方
※ペースメーカー装着の方、人工関節挿入の方は
測定機器の関係上、参加することができません。
- 定員：各15名(先着)
- 費用：無料
- 講師：國枝 洋太氏
(順天堂大学医学部附属
順天堂東京江東高齢者医療センター
リハビリテーション科 理学療法士)
- 申込：ご本人が電話または窓口にて
- 申込期間：12月20日(日)～2月20日(土)

～チェック内容～
体力 筋肉量 生活状況
呼吸・口腔 脳の健康度



～からだの状態を知ろう！～体力測定週間

●日時：2月3日(水)、15日(月)
各日①13:00～ ②15:00～

●場所：2階 集会室B

●対象：60歳以上の港区民

※筋肉量の測定はペースメーカーを装着の方は実施できません。

●定員：各時間帯5名程度(先着)

●費用：無料

●服装：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：1月18日(月)～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。

Zoom講座&オンラインエクササイズ

Zoom講座

●日時：2月23日(火)14:00～15:00

●場所：1階 にこにこサロン

●定員：10名(抽選)

●申込期間：1月25日(月)～2月12日(金)

※抽選結果は2月16日(火)以降に当選者のみ
ご連絡いたします。

<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

※1月以前に実施した講座と内容は同じになります。

●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

オンラインエクササイズ

●日時：2月8日(月)・25日(木) 14:00～14:30

●定員：30名程度(先着)

●申込期間：1月25日(月)～定員に達するまで

<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！

※申込時にメールアドレスを伺います。

申込
不要

サロン事業等

対象：60歳以上の港区民(申込不要)

※初めて参加する際は、職員にお声掛けください。

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	2月 3日(水)10:00～12:00 2月17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
白金台シネマ館	2月2日(火)、9日(火) 14:00～16:00頃	1階 にこにこ サロン	なし 
麻雀サロン	毎週日・月・水・土曜日 12:30～16:40 ※2月は、毎週日曜と 17日(水)がお休みです。 ※5卓利用：定員36名(先着)	2階 集会室D 集会室E	参加方法が変更されています。 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 になります。 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。

初心者のための マシン講習会

●日時：2月9日・16日・23日(火)※3回コース
12:30～13:30

●場所：1階 にこにこサロン

●対象：60歳以上の港区民※全3回出席できる方

●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：1月18日(月)～2月2日(火)

※抽選結果は2月3日(水)以降に
当選者のみご連絡致します。

<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めです。

マシンを使用した軽い運動も予定しています。

※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)

スマホ講座& 個別相談会

●日時：2月16日(火)

講座：14:00～15:00

個別相談会：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)

個別相談会 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：1月26日(火)～2月9日(火)

※抽選結果は2月10日(水)以降に当選者のみ
ご連絡いたします。

今回は
**写真の撮り方と
Eメールによる送信方法**について
学びます。