

白金台いきいきプラザ 9 月予定表

2021年8月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 9 月号



日	月	火	水	木	金	土
臨時休館のお知らせ 来月 10月10日(日) は 施設点検・清掃の為、休館となります。			1 絵手紙サロン 10:00～12:00	2 白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45	3 カントリーダンス 10:00～11:00 Zoomでつながろう 100人体操 10:30～11:15 健康トリム体操 13:30～14:30 サロンdeヨーガ 15:00～16:00	4 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
5 麻雀サロン 12:30～16:40 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 麻雀サロン 12:30～16:40 オンライン フレイル予防 14:00～14:45	7 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:30 ZOOM講座 14:00～15:00 利用者懇談会 16:00～17:00	8 絵手紙サロン 10:00～12:00	9 白金台ヨガ 10:10～12:30 マシン講習会 11:00～12:00 バドミントン 13:00～16:45	10 カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30	11 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
12 英会話講座 9:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40 ポップス コンサート ①13:30～14:10 ②14:50～15:30	13 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	14 書道・ペン習字教室 10:00～11:30 和菓子教室 10:30～15:00 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	15 麻雀サロン 12:30～16:40	16 白金台ヨガ 10:10～12:30 マシン講習会 11:00～12:00 バドミントン 13:00～16:45 オンライン フレイル予防 14:00～14:45	17 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	18 フラダンス教室 10:00～12:00
19 麻雀サロン 12:30～16:40 津軽三味線 コンサート ①13:15～14:00 ②15:15～16:00	20 絵画サロン 10:00～12:30 麻雀サロン 12:30～16:40 オンライン フレイル予防 14:00～14:45	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 白金台シネマ館 14:00～16:00	22 麻雀サロン 12:30～16:40 健康講話 9:45～10:00	23 マシン講習会 11:00～12:00 バドミントン 13:00～16:45	24 オンライン 朗読サロン 10:00～10:30 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	25 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40 スマホ講座 14:00～15:30
26 英会話講座 9:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40 バレエ鑑賞会 ①13:15～14:30 ②15:15～16:30	27 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	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 スマホ講座 14:00～15:30	29 麻雀サロン 12:30～16:40	30 白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45 オンライン フレイル予防 14:00～14:45	は、お風呂利用日です。 ※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、事前にお問合せ下さい。 入浴日 月・水・金 入浴時間 12:00～16:15	

今月の おすすめコンサート♪

バレエ鑑賞会

好評につき
再公演！！

日時：9月26日(日曜日)

【1部】13:15～14:30

【2部】15:15～16:30

場所：地下2階 ホール

対象：港区内在住・在勤・在学者

定員：各30名(抽選)

出演：みなとシティバレエ団

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：8月26日(木)～9月15日(水)

※抽選結果は9月18日(土)以降に当選者のみご連絡致します



ポップスコンサート♪

日時：9月12日(日曜日)

【1部】13:30～14:10
(開場13:20)

【2部】14:50～15:30
(開場14:40)

場所：地下2階 ホール

対象：港区民

定員：各30名(抽選)

出演：加橋章と白金台パラダイスキング

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：8月17日(火)～9月3日(金)

※抽選結果は9月7日(火)以降に当選者のみご連絡致します



利用者懇談会

日時：9月7日(火曜日)

16:00～17:00

場所：2階 集会室B

対象：どなたでも / 申込：不要



白金台ヨガ教室

①第1・3木曜日	10:10～11:05
②第1・3木曜日	11:35～12:30
③第2・4木曜日	10:10～11:05
④第2・4木曜日	11:35～12:30

日時：10月14日～12月16日

全て木曜日

※①～④のうち1クラスをお選びください。

場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：各12名(抽選)

持物等：動きやすい服装

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：9月2日(木)～10月3日(日)

※抽選結果は10月6日(水)以降に当選者のみご連絡致します



敬老月間

Zoomで参加！

Zoomでつながろう 100人体操

～スローエアロビック～



日時：9月3日(金曜日)10:30～11:15

場所：Zoomを活用し各自自宅等から
オンラインで参加

対象：60歳以上の港区民

定員：なし

講師：東京都エアロビック連盟 浅山美樹氏ほか

申込：お申し込みにはメールアドレスが必要です

◆窓口 受付：白金台いきいきプラザ窓口にて

◆電話 受付：☎ 03-3440-4627まで(9:00～17:00)

◆メール受付：✉ shirokanedai-online@foryou.or.jp

講座名「100人体操」・氏名・年齢を本文に明記の上、
メールをお送りください

申込期間：8月12日(木)～8月31日(火)

※Zoomの設定、接続はご自身で行っていただきます

※お申込後、前日までに確認メールが届かない場合は、
窓口もしくはお電話にてお問い合わせ下さい！

Zoomで参加！

オンライン朗読サロン

ご自宅でZoomを使用して一緒に朗読をします。
Zoom初心者の方もお気軽にどうぞ。
お互いの声が聞こえるようにして行います。
(マイクはONにしてください。
カメラはON・OFFどちらでもOK)

日時：9月24日(金曜日)

10:00～10:30

場所：Zoomを活用し各自自宅等から

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(先着)

申込期間：8月20日(金)～定員に達するまで

<内容> ①顔のストレッチ
②みんなで一緒に発声練習「外郎売」
③名作を数行ずつ読み「月夜とねがね」



申込方法

お申し込みにはメールアドレスが必要です

窓口 白金台いきいきプラザ窓口にて

電話 ☎ 03-3440-4627まで(9:00～17:00)

メール ✉ shirokanedai-online@foryou.or.jpまで

講座名・氏名・年齢を明記の上メールをお送りください

※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます

※お申込後、前日までに確認メールが届かない場合には、お問合せください



Zoom講座

日時：10月12日(火曜日)

14:00～15:00

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(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：9月8日(水)～10月4日(月)

※抽選結果は10月5日(火)以降に当選者のみご連絡致します

本講座では、パソコンやスマホの貸出はありません

座学のみになりますので、お持ちでない方も参加できます

※令和2年8月～実施していた講座と同じ内容です



初心者のための

マシン講習会

日時：9月9日、16日、23日(全て木曜日)

11:00～12:00 ※3回コース

場所：1階 にこにこサロン

対象：60歳以上の港区民※全3回参加可能な方

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：8月16日(月)～9月1日(水)

※抽選結果は9月2日(木)以降に当選者のみご連絡致します



基本的な使用方法と意識するポイントを解説します

・マシンを使ったことのない方

・使い方に不安がある方にオススメです！

※受講後はフリーマシントレーニングへ参加が可能です

フリーマシントレーニング

毎週木・日曜日 13:30～16:30

1階 にこにこサロン

※ご参加には条件があります



LINEをさらに

知ってみよう！スマホ講座

日時：9月25日(土曜日)、28日(火曜日)

14:00～15:30

場所：1階 にこにこサロン

対象：60歳以上の港区民

定員：各10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：9月3日(金)～9月17日(金)

※抽選結果は、9月20日(月)以降に当選者のみご連絡致します



今回のテーマ「LINEをもっと使いたい方へ」

※グループでトークしてみたい！

お友達の整理方法などをご紹介します！

※2日とも内容は同じです。ご応募は1日のみとなります

フラダンス教室

日時：10月2日～3月26日 毎週土曜日

ハイビスカスクラス

① 10:00～10:45

ブルメリアクラス

② 11:15～12:00

※どちらかのクラスをお選び下さい

場所：地下2階 ホール

対象：60歳以上の港区民

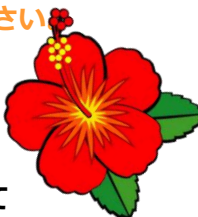
定員：各30名(抽選)

持物：館内履き(履いて踊れるもの)

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：9月2日(木)～9月22日(水)

※抽選結果は9月26日(日)以降に当選者のみご連絡致します



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
<u>いきプラ体操</u> 定員20名程度	毎日9:15～9:45	1階 敬老室	当プラザ職員
<u>サロンdeヨガ</u> 定員15名程度	毎月第1・第3・最終の金曜日 15:00～16:00	地下2階 ホール	伊藤 洋子氏
<u>カントリーダンス</u> 定員20名程度	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
<u>クレヨンアート サロン</u> 定員15名程度	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
<u>お気軽 絵画サロン</u> 定員9名程度	毎週月曜日 10:00～12:30	2階 集会室C	なし
<u>初めての 絵手紙サロン</u> 定員8名程度	※今月は第1・第2水曜日開催です 10:00～12:00	2階 集会室C	なし
<u>編み物サロン</u> 定員12名程度	毎週月曜日（祝日を除く） 10:00～11:30 ※9月20日(月・祝)はお休みです	1階 敬老室	なし
<u>白金台シネマ館</u> 定員10名程度	9月14日(火)・21日(火) 14:00～16:00頃	1階 にこにこ サロン	なし
<u>麻雀サロン</u> 定員36名程度	毎週日・月・水・土曜日 12:30～16:40 ※9月1日(水)・8日(水)・18日(土)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取り後 敬老室で待機、12:30から敬老室にて 順番決めます。 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。
<u>健康講話</u> 定員20名程度	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		再開未定	
いきいきコア			
サロンdeボイス			

～新型コロナウイルス感染症の拡大防止について～

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。