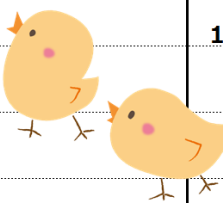
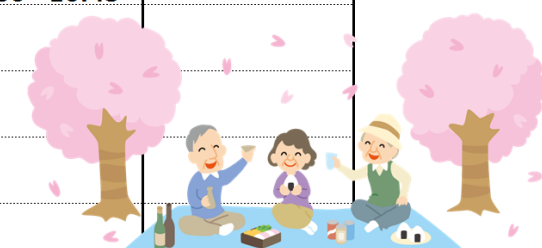


白金台いきいきプラザ 4 月予定表

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		フリーマシントレーニング 日時：毎週木・日曜日 13:30～16:30 場所：1階 にこここサロン ※4月8日、15日はお休みです。 ※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。		1 白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45	2 	3 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
4 麻雀サロン 12:30～16:40 みなとシティ バレエ団 バレエ観賞会 (Zoom配信有) ①14:20～15:00 ②16:20～17:00	5  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	6 民謡教室 13:00～15:00 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 麻雀サロン 12:30～16:40	8 白金台ヨガ 10:10～12:30 体力測定週間 10:00～12:00 バドミントン 13:00～16:45 オンラインEX 14:00～14:30 パソコン教室 14:00～15:30	9  カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30	10 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
11 英会話講座 9:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40 	12  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	13 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	14  マシン講習会 10:30～11:30 麻雀サロン 12:30～16:40	15 白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45	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 麻雀サロン 12:30～16:40
18 麻雀サロン 12:30～16:40	19  編み物サロン 10:00～11:30 体力測定週間 10:00～12:00 絵画サロン 10:00～12:30 麻雀サロン 12:30～16:40	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  絵手紙サロン 10:00～12:00 マシン講習会 10:30～11:30 オンラインEX 14:00～14:30	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 14:00～15:30	23  カントリーダンス 10:00～11:00 「思い出ノート」で 自分史づくり 13:00～15:00 健康トリム体操 13:30～14:30	24 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
25 英会話講座 9:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40	26  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	27 書道・ペン習字教室 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00	28  健康講話 9:45～10:00 マシン講習会 10:30～11:30 麻雀サロン 12:30～16:40	29 バドミントン 13:00～16:45 	30 	

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 4 月号



緊急事態宣言解除後の対応について

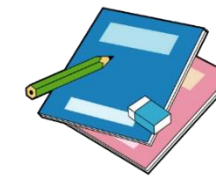
区は、国の緊急事態宣言の解除や、東京都の緊急事態宣言解除後の対応を踏まえ、下記のとおり、いきいきプラザの開館時間を変更します。ご理解とご協力をお願いいたします。

△開館時間について **【変更】月曜～土曜 9:00～21:00 / 日曜 変更なし**
 (通常：月曜～土曜 9:00～21:30 / 日曜 午前9:00～17:00)

△適用期間について **令和3年3月22日(月)から3月31日(水)まで**
 ※4月1日以降の開館時間については、別途お知らせします。

頭とからだの健康教室

曜日	期間	時間
水曜日	5月5日～7月21日	9:15～10:15
金曜日	5月7日～7月23日	9:15～10:15
		11:00～12:00



- 場所：1階 にこここサロン
- 対象：65歳以上の港区民で原則下記に該当する方
 - ①欠席せず参加可能な方
 - ②医師から運動制限を受けていない方
 ※認知症予防を目的とした学習プログラムと筋力や柔軟性、バランス力を養う運動プログラムの複合的な講座です。
- 定員：各コース5名(抽選)
- 持物等：タオル、飲料水、上履き、マスク、動きやすい服装
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：3月29日(月)～4月18日(日)
- ※抽選結果は4月26日(月)以降に**当選者のみ**案内状を送付致します。

※定員に達しない場合は当選発表後に追加募集を行います。

「思い出ノート」で自分史づくり



これまでの自分を振り返り整理することは、今後の生き方を考えることにもつながります。

1人では難しい自分史づくり。
 ワークブックを使って
 皆さんと一緒に楽しくチャレンジしましょう！

- 日時：4月23日(金)13:00～15:00
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：10名(抽選)
- 費用：500円(思い出ノート代・実費)
- 講師：椎原 洋氏(毎日新聞社)
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：3月25日(木)～4月11日(日)
- ※抽選結果は4月12日(月)以降に**当選者のみ**ご連絡いたします。

講師：椎原洋氏

毎日新聞社
 ビジネス開発本部
 プロジェクト推進室長



認知症予防財団の講師として自分史作りや文章講座、認知症に関する啓蒙活動を年間30回以上行っている。

「100の質問に答えるだけで自分史づくり」
 毎日新聞社 思い出ノート

～からだの状態を知ろう！～体力測定週間

- 日時：4月8日(木)、19日(月)
各日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：3月21日(日)～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：5月11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：3月25日(木)～4月26日(月)
- ※抽選結果は4月28日(水)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

※令和2年8月～実施した講座と同じ内容です。

- 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：4月8日(木)・21日(水) 14:00～14:30
- 定員：30名程度(先着)
- 申込期間：3月25日(木)～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。



初心者のためのマシン講習会

- 日時：4月14日・21日・28日 全て水曜日
10:30～11:30 ※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：3月19日(金)～4月5日(月)
- ※抽選結果は4月7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・日曜日 13:30～16:30(登録必要)

藤の壁画を作きましょう♪

申込不要

- 日時：4月1日(木)～完成次第で終了！
- 場所：1階 ロビー
- 対象：60歳以上の港区民
- 申込：不要

5月に向けて、藤の壁画をちぎり絵で作ります。
開館中、いつでもOK！
お時間のある方は、ぜひ貼りに来てください！



バドミントン教室

※4月4日はお休みです。

卓球教室

※4月27日はお休みです。

フリーマシントレーニング

※4月8日と15日は中止します。

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
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 ※4月2日(金)はお休みです。	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 ※4月2日(金)はお休みです。	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	4月13日(火)、20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 ※5卓利用：定員36名(先着) ※4月21日(水)はお休みです。	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。