

# 白金台いきいきプラザ 12月予定表

2021年11月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

## 白金台だより12月号



日	月	火	水	木	金	土
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			1 絵手紙サロン 10:00~12:00 歌声ひろば 10:00~12:00 オンラインEX 10:30~11:15 麻雀サロン 12:30~16:40	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 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeヨーガ 15:00~16:00	4 麻雀サロン 12:30~16:40
5 英会話講座 9:30~12:00 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	7 書道・ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 Zoom講座 14:00~15:00	8 いきいきコア 10:00~11:45 オンラインEX 10:30~11:15	9 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 元気な人も 老後に備えよう 14:00~15:30	10 白金台アリー 発行日 カントリーダンス 10:00~11:00 マシン講習会 10:30~11:30 健康トリム体操 13:30~14:30 脳いきいき タブレット講座 10:30~14:30	11 フラダンス教室 10:00~12:00
12 麻雀サロン 12:30~16:40 ハレ工鑑賞会 13:15~16:30	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 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 和菓子教室 10:30~15:00	15 絵手紙サロン 10:00~12:00 オンラインEX 10:30~11:15 麻雀サロン 12:30~16:40	16 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45	17 カントリーダンス 10:00~11:00 マシン講習会 10:30~11:30 脳いきいき タブレット講座 10:30~14:30 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeヨーガ 15:00~16:00	18 歌声ひろば 10:00~12:00 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
19 英会話講座 9:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40 クリスマス ポップス コンサート 13:30~15:45	20 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	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 健康講話 9:45~10:00 栄養講話 10:00~10:15 いきいきコア 10:00~11:45 オンラインEX 10:30~11:15 麻雀サロン 12:30~16:40	23 バドミントン 13:00~16:45 パソコン教室 14:00~15:30	24 カントリーダンス 10:00~11:00 マシン講習会 10:30~11:30 脳いきいき タブレット講座 10:30~14:30 健康トリム体操 13:30~14:30 クリスマスイブ ハンドベル コンサート 14:00~14:30	25 フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40 ワンデーコーラス 歌の会による アカペラで歌う クリスマス コンサート 13:30~15:30
26 麻雀サロン 12:30~16:40	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 卓球教室 13:00~16:30 スマホ講座 14:00~15:30	<b>休館日</b> 			31 麻雀サロン 12:30~16:40

**\* 年末年始休館のお知らせ \***  
 12月29日(水)~1月3日(月)まで  
 休館いたします。  
 新年は1月4日(火)9時から開館いたします。

### 今月のコンサート♪

## クリスマス ポップスコンサート

日時：12月19日(日曜日)  
 【1部】13:30~14:15(開場13:20)  
 【2部】15:00~15:45(開場14:50)  
 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) / 費用：無料  
 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：11月15日(月)~12月10日(金)  
 ※抽選結果は12月14日(火)以降に当選者のみ  
 ご連絡いたします

**みなとシティバレエ団  
バレエ鑑賞会**

日時：12月12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：港区民・港区在勤・港区在学の方  
 定員：各30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：11月5日(金)~12月1日(水)  
 ※抽選結果は12月3日(金)以降に当選者のみ  
 ご連絡いたします

**歌声ひろば**

日時：1月5日~3月19日(第1水曜日・第3土曜日)  
 10:00~12:00全6回  
 場所：2階 集会室B  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：25名(抽選) / 費用：無料  
 講師：藤井 弘好氏  
 (白銀会ピアノ教室主宰、国立音楽大学卒業)  
 鷲見 尚保氏  
 (国立音楽大学器楽科卒業)  
 申込：ご本人が窓口またはお電話にて  
 申込期間：11月29日(月)~12月20日(月)  
 ※抽選結果は12月24日(金)以降に当選者のみ  
 ご連絡いたします

**いきいきコア**

日時：1月12日~3月23日(第2・4水曜日)  
 10:00~11:45 全6回  
 場所：2階 集会室B  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：25名(抽選) / 費用：無料  
 講師：金子 琴枝氏  
 申込：ご本人が窓口またはお電話にて  
 申込期間：11月29日(月)~12月20日(月)  
 ※抽選結果は12月24日(金)以降に当選者のみ  
 ご連絡いたします

**敬老室コンサート  
クリスマスイブを  
ハンドベルの音色とともに**

日時：12月24日(金曜日)  
 14:00~14:30(開場13:45)  
 場所：1階 敬老室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：30名(抽選) / 費用：無料  
 出演：Kissポートティンカーベルの皆様  
 申込：ご本人が窓口またはお電話にて  
 申込期間：11月20日(土)~12月15日(水)  
 ※抽選結果は12月18日(土)以降に当選者のみ  
 ご連絡いたします

**ワンデーコーラス歌の会による  
アカペラで歌う  
クリスマスコンサート**

日時：12月25日(土曜日)  
 【1部】13:30~14:00(開場13:15)  
 【2部】15:00~15:30(開場14:45)  
 場所：地下2階 ホール  
 対象：港区民  
 定員：各30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：11月21日(日)~12月18日(土)  
 ※抽選結果は12月20日(月)以降に当選者のみ  
 ご連絡いたします

## 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にして下さい。  
カメラはON・OFFどちらでもOK)



日時：1月7日(金曜日)10:00～10:30  
定員：10名(先着)  
申込期間：11月25日(木)～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「いろはかるた」  
③名作を数行ずつ回し読み「吾輩は猫である」

場所：Zoomを活用し各自自宅等から  
対象：60歳以上の港区民  
費用：無料  
申込：ご本人が窓口・お電話・メールにて



## オンラインエクササイズ

45分間の運動を実施します。  
運動のポイントや体についての知識もご紹介します。

日時：11月17日～12月22日(毎週水曜日)  
10:30～11:15  
定員：30名程度(先着)  
申込期間：10月18日(月)～定員に達するまで

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(9:00～17:00)  
電話：☎ 03-3440-4627まで(9:00～17:00)  
メール：✉ shirokanedai-online@foryou.or.jpまで  
希望講座名・氏名・年齢を入力してください  
※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

申込不要

## サロン事業等

対象：60歳以上の港区民  
※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
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
栄養講話	毎月第4水曜日 10:00～10:15	1階 敬老室	当プラザ管理栄養士
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
白金台昭和シネマ館	12月14日(火)・21日(火) 14:00～16:00	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 ※12月8日(水)、11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。
囲碁サロン	毎日9:00～17:00 ※12月24日(金)はお休みです	1階 多目的室	なし
サロンdeボイス			再会未定

～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  
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。

## Zoom講座

日時：1月11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：12月8日(水)～12月28日(火)  
※抽選結果は1月5日(水)以降に当選者のみご連絡  
致します  
本講座は座学のみとなり、パソコンやスマホを  
お持ちでない方もご参加いただけます。  
毎月同じ内容で開催しています。



## 撮影もこれで困らない!? スマホ講座

今回のテーマ「カメラ機能を使いこなそう！」  
日時：12月18日(土曜日)14:00～15:30  
12月28日(火曜日)14:00～15:30  
※いずれか1日の参加となります。  
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：11月27日(土)～12月11日(土)  
※抽選結果は、12月13日(月)以降に当選者のみご連絡  
致します



## 初心者でも作れる 和菓子教室

日時：12月14日、1月25日、2月22日  
(全て火曜日)  
① 10:30～12:00  
② 13:30～15:00 全3回  
※①、②のうちどちらかをお選びください。  
場所：2階 集会室E  
対象：港区民(全3回参加可能な方)  
定員：各10名(抽選)  
費用：1,000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(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：11月20日(土)～12月5日(日)  
※抽選結果は12月7日(火)以降に当選者のみ  
ご連絡致します  
※内容が重複する場合がありますのでご了承ください



## 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：1月13日～3月24日(全て木曜日)全5回  
※①～④のうち1クラスをお選びください。  
※2月10日を除く  
場所：1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：各12名(抽選) / 費用：無料  
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：12月6日(月)～12月28日(火)  
※抽選結果は1月8日(土)以降に当選者のみ  
ご連絡致します

