

白金台いきいきプラザ 2月予定表

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 2月号



事前申込の必要な事業(抽選)

申込方法：ご本人が窓口またはお電話にて **※抽選結果は、当選者のみ電話連絡いたします**

4月～6月度

各種教室事業 募集開始

お教室事業の募集が始まります！今年から申込は「先着」ではなく**抽選**となります。
また、お申込み方法の変更に伴い、お教室が**3か月間**と短くなっています。ご了承ください。

いきがづくり・学びの場

書道・ペン習字教室

日時：4月～6月（毎月第2,第4火曜日）
10:00～11:30
場所：2階 集会室B
定員：20名(抽選) / 費用：月謝 500円
持ち物：書道道具 + 半紙 又は ボールペン + 便箋
講師：長山 博子氏
申込期間：2月9日(木)～3月10日(金)
抽選結果発表：3月16日(木)以降

民謡教室

日時：4月～6月（第1～第4火曜日）13:00～15:00
場所：2階 集会室B
定員：15名(抽選)
費用：月謝 1,000円
講師：鈴木 愛子氏 / 副講師：田中 裕美氏
申込期間：2月7日(火)～3月8日(水)
抽選結果発表：3月14日(火)以降

介護予防・健康づくりの場

卓球教室

日時：4月～6月(毎週火曜日)
①13:00～14:35
②14:55～16:30
場所：地下2階 ホール
定員：①,② 各30名(抽選)
費用：無料
持ち物：上履き・ラケット
申込期間：2月7日(火)～3月8日(水)
抽選結果発表：3月14日(火)以降
※①,②どちらかの時間帯をお選びください

バドミントン教室

日時：4月～6月
①第1,3木曜日 13:00～16:45
②第2,4木曜日 13:00～16:45
※第1日曜日が追加される月があります
場所：地下2階 ホール
定員：①,② 各20名(抽選)
費用：無料
持ち物：上履き・ラケット
申込期間：2月9日(木)～3月10日(金)
抽選結果発表：3月16日(木)以降
※①,②どちらかの日程をお選びください

健康トリム体操

日時：4月～6月（第1～第4金曜日）
13:30～14:30
場所：地下2階 ホール
定員：35名(抽選)
費用：月謝 500円
持ち物：上履き
講師：川上 ゆき子氏(代表)
申込期間：2月10日(木)～3月10日(金)
抽選結果発表：3月17日(金)以降

●対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ登録証をお持ちでない方はおつくり下さい)

※任意でスポーツ保険に加入できます(スポーツ保険は1年間が対象期間となります)

※月謝の日割りはできません。(月の途中から参加された場合なども1ヶ月分の月謝をいただきます)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			絵手紙サロン 10:00～12:00 輪投げ・ポッチャ 10:00～11:30 麻雀サロン 12:30～16:40	白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45	カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30 タブレット講座 13:30～16:00 サロンdeヨーガ 15:00～16:00	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
5	6	7	8	9	10	11
麻雀サロン 12:30～16:40 バドミントン 13:00～16:45	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	和菓子教室 9:15～15:30 卓球教室 13:00～16:30 民謡教室 13:00～15:00 はり・マッサージ 10:00～15:00	いきいきコア 10:00～11:45 輪投げ・ポッチャ 10:00～11:30 麻雀サロン 12:30～16:40 はり・マッサージ 10:00～15:00	白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45	カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30 タブレット講座 13:30～16:00	フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
12	13	14	15	16	17	18
英会話講座 9:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40	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 サロンdeボイス 14:00～16:00	書道・ペン習字教室 10:00～11:30 卓球教室 13:00～16:30 民謡教室 13:00～15:00 白金台シネマ館 14:00～16:00	絵手紙サロン 10:00～12:00 輪投げ・ポッチャ 10:00～11:30 麻雀サロン 12:30～16:40 音芝会演芸会 14:15～15:00	白金台ヨガ 10:10～12:30 バドミントン 13:00～16:45	カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30 タブレット講座 13:30～16:00 サロンdeヨーガ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～12:00 歌声ひろば 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
19	20	21	22	23	24	25
麻雀サロン 12:30～16:40	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	クレヨンアート 10:00～11:30 卓球教室 13:00～16:30 民謡教室 13:00～15:00 スマホ講座 14:00～15:30	健康講話 9:45～10:00 いきいきコア 10:00～11:45 輪投げ・ポッチャ 10:00～11:30 麻雀サロン 12:30～16:40	バドミントン 13:00～16:45 サロンdeボイス 14:00～16:00	カントリーダンス 10:00～11:00 いきいき脳トレ 11:00～12:00 健康トリム体操 13:30～14:30 タブレット講座 13:30～16:00 サロンdeヨーガ 15:00～16:00	フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40
26	27	28	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p>は、お風呂利用日です。</p> <p>※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。</p> <p>🌊入浴日 月・水・金 🌊入浴時間 12:00～16:15</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>フリーマシントレーニング</p> <p>日時：毎週木・日曜日 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。</p> </div>			
英会話講座 9:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40	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 Zoom講座 14:00～15:00	書道・ペン習字教室 10:00～11:30 卓球教室 13:00～16:30 民謡教室 13:00～15:00 白金台シネマ館 14:00～16:00				

事前申込の必要な事業(抽選) 対象:60歳以上の港区民

申込方法:ご本人が窓口またはお電話にて **※抽選結果は、当選者のみ電話連絡いたします**

サロンdeボイス



呼吸法・歌唱法を学び、音域を広げましょう。腹式呼吸を学び、全身を使って楽しく健康に声を出してみませんか? ※こちらの事業は、お申込制です。ご注意ください。

日時:3月27日(月曜日)、3月30日(木曜日) 14:00~16:00

※お申込みはどちらか1日をお選びください

定員:25名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
講師:山岸 典子先生
費用:無料

持ち物:飲み物(喉を潤すため)
申込期間:2月27日(月)~3月15日(水)
抽選結果発表:3月20日(月)以降

講師:山岸 典子先生
港区内の様々な施設でボイストレーニングやコーラスの講師を務める。高輪区民センターに於いて、ボイストレーニング教室、私立高校での音楽講師を歴任。

スマホ講座



日時:2月21日(火曜日) 14:00~15:30

場所:1階 にここサロン

対象:60歳以上の港区民

定員:各12名(抽選) / 費用:無料

申込期間:1月27日(金)~2月13日(月)

抽選結果発表:2月14日(火)以降



今回のテーマは「アプリ『Instagram』を知ってみよう!」です
ご自分の撮影した写真を他人に見てもらったり自分が気になる物事のお写真を見たりなどできる通称インスタ。アプリのやり方、楽しい所と注意点を紹介します。

Zoom講座~実践編~



日時:2月27日(月曜日) 14:00~15:00

場所:1階 にここサロン

対象:60歳以上の港区民 **※Zoomアプリを事前にインストールしている方のみとなります**

持ち物:スマートフォンもしくはタブレット

定員:10名(抽選)

費用:無料

申込期間:1月27日(金)~2月18日(土)

抽選結果発表:2月22日(水)以降

※本講座ではパソコンやスマホの貸出はありません。

内容
▷Zoomの基本的なこと
▷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

事前申込の不要な事業 対象:60歳以上の港区民

※初めてご参加する際は、職員にお声掛けください

サロン・事業名	日時	場所	講師・事業内容等
いきプラ体操	毎日9:15~9:45 2月7日(火),8日(水)はお休みです	1階 敬老室	当ブラザ職員
サロンdeヨガ	毎月第1,第3,第4金曜(祝日を除く) 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 10:00~11:30	地下2階 ホール	若月 千代氏 ※後半30分は初心者向けの内容です
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B	当ブラザ職員 ※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	当ブラザ看護師
お気軽 絵画サロン	毎週月曜日 10:00~12:30	2階 集会室C	講師なし、水彩絵の具・色鉛筆 画用紙等ご用意しています
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	講師なし、画材道具・はがき等 ご用意しています
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	講師なし、毛糸や編み棒等は ご自身でご用意いただきます
輪投げ&ボッチャサロン	毎週水曜日 10:00~11:30	地下2階 ホール	講師なし、体育館履きをご持参ください 道具はご用意しています
白金台昭和シネマ館	2月14日(火)・28日(火) 14:00~16:00	1階 にここサロン	懐かしの映画等を上映します
麻雀サロン	毎週日・月・水・土曜日 12:30~16:40	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を受け取った後、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 ※定員は32名程度です
囲碁サロン	毎日13:00~16:55 2月7日(火),8日(水),15日(水)はお休みです	1階 多目的室	講師なし
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

~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、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、咳拭きシート、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。

いきいきプラザ個人登録証 更新手続きのお知らせ

令和5年1月末現在、いきいきプラザ個人登録証(有効期限の記載が令和5年3月31日まで)をお持ちの方で更新を希望する方は、必要書類をご用意の上、3月1日(水)から手続きを行ってください。更新は、各いきいきプラザ窓口で行なえます。新しい個人登録証の有効期限は発行日~令和8年3月31日です。

必要書類

(1)現在使用中の個人登録証
(有効期限の記載が令和5年3月31日まで)

(2)「本人確認書類」(保険証、運転免許証等) ※登録証更新・作成には緊急連絡先が必要となります。

