

白金いきいきプラザ

8月予定表

港区立白金いきいきプラザ

白金だより

8月号



日	月	火	水	木	金	土
<p>入浴日 月曜日、水曜日、金曜日</p> <p>入浴時間 12:00~16:00</p>				<p>入浴に関しては事前の申し込みが必要となります。 詳細はお問い合わせください。</p>		<p>1</p> <p>ぬり絵サロン 10:00~12:00</p> <p>アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15</p>
2	3	4	5	6	7	8
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スホ〜ツウエル入吹矢 10:00~12:00 カラオケ教室 13:00~15:30 楽しい朗読 13:30~15:00 フレイル講座 14:00~14:45	水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体かつくり 14:00~15:30			折り紙教室 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15 健康ヨーガ 14:00~15:00
9	10	11	12	13	14	15
みんなといきいき体操 9:50~10:05	カラオケ教室 13:00~15:30		いきいきフラダンス 13:00~14:00		3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15
チェアヨガ 14:45~15:45						
16	17	18	19	20	21	22
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スホ〜ツウエル入吹矢 10:00~12:00 カラオケ教室 13:00~15:30 楽しい朗読 13:30~15:00 フレイル講座 14:00~14:45	水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体かつくり 14:00~15:30			折り紙教室 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15 健康ヨーガ 14:00~15:00
23	24	25	26	27	28	29
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スホ〜ツウエル入吹矢 10:00~12:00 カラオケ教室 13:00~15:30 フレイル講座 14:00~14:45	脳トレ倶楽部 14:00~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00		3B体操 13:30~15:00	アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15
チェアヨガ 14:45~15:45						
30	31					
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スホ〜ツウエル入吹矢 10:00~12:00 カラオケ教室 13:00~15:30					

アロハエクササイズ★ヨガ

7月18日(土)より **再開しております。**

アロハエクササイズ・ヨガは参加者が多い為、ひとつのクラスを半分に分けて、30分ずつ行ないます。
しばらくの間ご協力お願いいたします。

①コース
・1時30分~2時00分
・2時15分~2時45分

②コース
・3時00分~3時30分
・3時45分~4時15分

白金いきいきプラザ TEL:3441-3680

かな書道教室

始まりました

7月31日(金)から開催しています

対象：60歳以上の港区民
定員：10名(定員になり次第締め切り)
費用：月/500円 材料費として
☆窓口、電話でも受け付けています
☎：03-3441-3680

8月は14日(金)のみ
9月以降 第2、第4 金曜
14時~16時 C室にて
※小筆・硯・文鎮等 ご持参ください

書道の中でも日本特有の文化です。
優雅でバラエティー豊かな作品づくりを
平安の貴族たちのように
楽しんでみませんか。

社会福祉法人 港区立白金いきいきプラザ TEL:03-3441-3680

おうちでちょいボラ

ボランティア大募集

毎日、「ちょっと時間」がある方々へ
マスクやメッセージカードなどを作成して下さる
ボランティアの方募集しています。材料のご提供も大歓迎です★

Cook 冷やしタイ

夏バテ 予防

うちわ

介護用 エプロン

ペットボトル ケース

メッセージ カード

感染症 予防

フェイス シールド

マスク

エコバック

その他

シュシュ

皆様にご協力頂いたものを
必要な方にお届けします☆

お申込み方法: まずは電話またはメールにてご連絡下さい
募集期間: 7月~9月末日

ボランティアコーディネートサイトYELLからの申し込みも可能です

YELL

港区立白金いきいきプラザ (お問い合わせ)
社会福祉法人 港区立白金いきいきプラザ
〒108-0072 東京都港区白金3-10-12
電話: 03-3441-3680
FAX: 03-3444-9829

https://www.foryou-yell.net/

自宅でする♪

『白金いきいき通信講座』

受講申込み受付中!

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。
自宅にい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。

第2回
『はじめてみよう!大人のペン字』
申込受付: 8月20日(木)まで

講師のお手本をもとに、みんなが知っている「青い山脈」を書いてみよう!ご提出いただいた課題は講師に添削していただけます。お楽しみに♪

『ユーモアを磨こう♪おもしろ川柳』(第3回目)
申込受付: 8月20日(木)まで

講師が出題するテーマをもとにじっくり考え川柳を完成させます!
川柳のテーマは毎回変わります。お楽しみに♪

お申込み 電話・メール・ファックスのいずれかにて受け付けます。
お申込みには「利用証番号」「お名前」「連絡先」が必要です

港区立白金いきいきプラザ (業務委託運営: 社会福祉法人 港区立白金いきいきプラザ)
〒108-0072 港区白金3-10-12
電話・FAX: 03-3441-3680
メール: ikiki-shirokane@foryou.or.jp

【今後の予定講座】
脳トレ、運動、ぬり絵、語学、歴史、ペン字...など
☆ご自身の興味のある講座を選んで、続けていきましょう☆

担当: 好村 湯川

Lio(リオ)先生の
「楽しいバルーンアート講座」

日時:8月19日(水) 10:00~12:00
 場所:集会室B
 対象:60歳以上の港区民
 定員:15名(抽選)
 費用:無料
 講師:バルーンアーティスト Lio氏
 申込:7月25日(土)~8月10日(月)
 窓口またはお電話にて
 * 発表:8月11日(火)
 に館内掲示します



チェアヨガ

日時:8月9日(日) 8月23日(日)
 14:45~15:45
 対象:60歳以上の港区民
 定員:10名(先着)
 費用:無料
 講師:佐藤みどり氏
 申込:不要、直接会場にお越し下さい



朝体操のご案内 (参加費、申込不要)

★毎朝元気!いきプラ体操(敬老室)
 日時:火~日(月曜日休) 9:15~9:45
 座位のストレッチ中心、簡単な体操です
 ★みんなといきいき体操(敬老室)
 日時:毎週日曜日 9:50~
 DVDを見ながら行う区の体操です

来館時の注意点

いきいきプラザ来館時には**マスクの着用**と**手指消毒**をお願い致します。

- ・検温
- ・利用者名簿(グループ・団体用)または、
連絡先確認表(個人用)の記入
- ・健康状態(チェックリスト)の記入

以上三点も窓口にて行いますので、来館時窓口にていらして下さい。

手芸教室のご案内

8月のテーマ:「根付(丑年)」

日時:8月26日(水)13:00~16:00
 場所:集会室A
 対象:60歳以上の港区民
 定員:10名(先着)
 費用:参加費400円 材料費700円
 持物:裁縫道具(ハサミ、針、糸)
お持ちでない方は講師より購入可能
 申込:8月20日(木)まで
 窓口またはお電話にて
 * 発表:8月22日(土)
 に館内掲示します

健康ヨーガ

日時:8月7日(金) 8月21日(金)
 14:00~15:00
 場所:敬老室
 対象:60歳以上の港区民
 費用:無料
 持物:動きやすい服装、飲物
 講師:首藤麻李氏(ヨガインストラクター)
 申込:不要、直接会場にお越し下さい



健康講座のご案内

当館の看護師が、高齢者の健康について
 わかりやすく解説をして毎回大好評です。
 8月は**27日(木)10:45**からです。
 また、場所が**敬老室**となっております
 定員や申込はありません。
 当日お気軽にお越し下さい。



住民主体型サービス for you B デイ : <つろいday>

foryouB



8月はお休みとさせていただきます。

キッチンC

8月のキッチンCはお休みとさせていただきます。

白金名画座

8月の白金名画座はお休みとさせていただきます。

事前申込制無料オンライン講座<LIVE配信>

今日からできる フレイル対策を学ぼう

~2020~ 先着各15名程度

第1回 8月3日(月) 14:00~14:45 フレイルってなんだろう? わたしはフレイル?	第2回 8月17日(月) 14:00~14:45 コロナの影響で わたしの身体は どう変わった?
第3回 8月24日(月) 14:00~14:45 毎日の食事と運動が、 からだに与える イイ影響	

対象: 港区在住の方
 参加方法: ①プラザにて受講 ②ご自分のスマートフォンまたはパソコンより Zoomにて受講
 申込方法: 電話・FAX・メール または直接窓口にて
 ※Zoomによる参加方法はお申込受付時にご説明します。

<講師> 山田実先生 筑波大学人間系教授
 保健学博士・理学療法士 専門分野: 老年学・リハビリテーション
 研究テーマ: サルコペニア・フレイルに関する疫学的研究/介護予防事業の健康寿命
 延伸効果の検証/運動介入による健康関連アウトカムへの効果検証

お問合せ: 港区立白金いきいきプラザ (白金3-10-12)
 TEL: 03-3441-3680 E-mail: ikiiki-shirokane@foryou.or.jp
 共催: HOUYUKAI / 白金名画座

左記の通り8/3(月)と8/17(月) 8/24(月)に開催となります。
 申し込みは窓口及び電話にて
 行っておりますので、興味のある
 方は是非お問い合わせください。



港区立白金いきいきプラザ (指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)

〒108-0072 東京都港区白金3丁目10番12号
 電話: 03-3441-3680 FAX: 03-3444-9829
 【開館時間】月曜から土曜: 9:00~21:30
 日曜日: 9:00~17:00

- 電車
地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 3番出口 徒歩8分
- 都営バス
(田87) 田町駅から渋谷駅 三光坂下バス停 徒歩2分
(都06) 新橋駅から渋谷駅 四ノ橋バス停 徒歩3分
(品97) 品川車庫から新宿駅西口 四ノ橋バス停 徒歩3分
- 港区コミュニティバスちいばす
(高輪ルート) 品川駅南口から浅草線三田駅前
高輪地区総合支所前バス停 徒歩10分

ホームページ <http://ikiiki-sirokane.foryou.or.jp/>
 メールアドレス ikiiki-shirokane@foryou.or.jp



★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。
 ★当プラザには駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。