

# 白金いきいきプラザ 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入林・ツリイル入吹矢 10:00~12:00	水墨画サロン 13:30~15:00	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30	輪投げ教室 10:15~11:45	健康ヨーガ 14:00~15:00	ぬり絵サロン 10:00~12:00
	ダンス教室 12:30~14:30	民謡教室 14:00~16:30	笑って体カづくり 14:00~15:30			アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15
	楽しい朗読 13:30~15:00					
	コニ体操 14:00~15:00					
8	9	10	11	12	13	14
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入林・ツリイル入吹矢 10:00~12:00	手話de脳トレ 14:00~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:15~11:45	3B体操 13:30~15:00	折り紙教室 10:00~12:00
	ダンス教室 12:30~14:30	LPLレコードと動画 13:30~15:00	スマホ講座 14:00~15:00		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
	楽しい朗読 13:30~15:00					
	コニ体操 14:00~15:00					
						LINE始めてみませんか 10:00~11:30
15	16	17	18	19	20	21
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入林・ツリイル入吹矢 10:00~12:00	水墨画サロン 13:30~15:00	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30	輪投げ教室 10:15~11:45	健康ヨーガ 14:00~15:00	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	ダンス教室 12:30~14:30	民謡教室 14:00~16:30	笑って体カづくり 14:00~15:30			
	楽しい朗読 13:30~15:00					
	コニ体操 14:00~15:00					
22	23	24	25	26	27	28
	コニ体操 14:00~15:00	手話de脳トレ 14:00~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:15~11:45	3B体操 13:30~15:00	折り紙教室 10:00~12:00
			手芸教室 13:00~16:00	脳トレ倶楽部 14:00~15:00	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
					健康講座 11:30~	
29	30	11/22に館内の停電検査が行われます。9:00~10:30の予定となります。そのため22日に行われる予定でした「みんなといきいき体操」はお休みとなります。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願い致します。		入浴日 月曜日、水曜日、金曜日 入浴時間 12:00~16:00(予約制) ※入浴日当日9:00より窓口または電話にてご予約下さい。		

## 港区立白金いきいきプラザ

# 白金だより 11月号



### 再開未定の事業に関して

白金いきいきプラザで行われている事業の内、  
 「カラオケ教室」  
 「麻雀教室」  
 「麻雀開放」  
 「ボイストレーニング」  
 「白金ランチサロン」  
 「キッチンC」



以上に関しては、再開希望のご意見も承っていますが現状では新型コロナウイルス感染予防のため再開を見合わせております。状況が変わり、再開のめどが立ちましたら参加者の皆様へ連絡を致します。ご理解の程よろしくお願い致します。

### LPLレコードと動画で巡る世界の旅

第三弾は  
**米国、南米、カントリー、ボサノバ、アルゼンチンタンゴ 編!**  
 日時: 11月10日(火) 13:30~15:00  
 場所: 敬老室  
 対象: 60歳以上の港区民  
 定員: 15名(抽選)  
 講師: 川上正隆氏  
 申込: 10/25(日)~11/4(水) 窓口またはお電話にて  
 発表: 11月5日(木)  
 当選結果は館内掲示またはお電話での問い合わせ下さい。前回参加された方や今回だけのご参加でも大歓迎です!



## 楽しもう!!コニ体操

日時: 11/2(月)から11/30(月)  
 毎週月曜日 14時~15時  
 会場: 白金いきいきプラザ 敬老室  
 対象: 60歳以上の港区民  
 定員: 16名(当日先着)  
 内容: 椅子を使った動きメインのストレッチや筋トレ、脳トレなど。どなたでも気軽に参加できる簡単体操です。  
 費用: 無料  
 申込: 不要 直接会場にお越しください。  
 持物: 動きやすい服装、飲み物  
 講師: 小西直樹(当館職員)

## 輪投げ教室

11月より再開予定

長らくお待たせいたしました。

- ✓ 密を防ぐ考慮をし、
- ✓ 座席の間隔を空け、マスク必須で、
- ✓ 消毒をこまめに…

皆さまのご協力をお願いします。

詳細は追ってお知らせします。



Lio(リオ)先生の  
「楽しいバルーンアート講座」

日時: 11月18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(先着)

費用: 無料

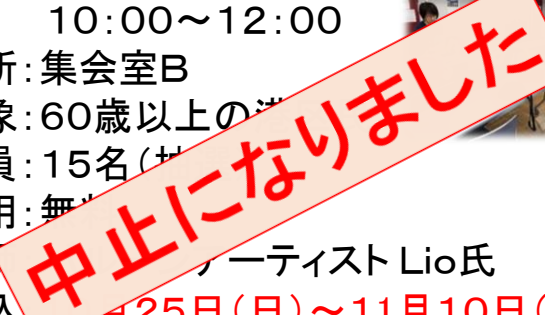
講師: バルーンアーティスト Lio氏

申込: 11月25日(日)~11月10日(火)

窓口またはお電話にて

\* 発表: 11月11日(水)

に館内掲示します。



手芸教室

11月のテーマ:「パッチワーク」

日時: 11月25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 材料費なし

持物: 布、針、糸、はさみ

申込: 11月21日(土)まで

窓口またはお電話にて

\* 発表: 11月22日(日)

に館内掲示します。

チェアヨガ

日時: 11月15日(日) 11月29日(日)  
14:45~15:45

対象: 60歳以上の港区民

定員: 15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



健康ヨーガ

日時: 11月6日、11月20日  
毎月第1・3金曜日 14:00~15:00

場所: 敬老室

対象: 60歳以上の港区民

費用: 無料

定員: 18名(会場先着)

申込: 不要

持物: 動きやすい服装、飲み物

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。

金曜日のみZoom配信します。

★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。

健康講座



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。

11月は11/27(金)11時30分からです。

敬老室にて開催します。

お申込み不要なので、

当日お気軽にお越し下さい。

11月開催事業のZoom配信に関して

白金いきいきプラザでは試験的に月曜日開催の「**楽しもう!!コニ体操**」

毎週金曜日の「**朝の体操**」をZoomにて配信を行っております。今月は

**健康講座**もZoomでの配信を予定しております。興味がある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

配信予定の講座に関してはこちらマークを付けております! =>



11月介護予防事業の日程

[ミニ健30]

☆火曜日 ①10:15 ②11:15 3日 10日 17日 24日

☆水曜日 ①10:15 ②11:15 4日 18日 25日

☆木曜日 ①13:30 ②14:30 5日 12日 19日 26日

[みんなの食と健口] 10:00 2日 16日 30日

[バランス足腰元気] 10:15 6日 13日 20日 27日

スマホ講座

「LINE始めてみませんか?」

対象: 60歳以上の港区民

日時: 11月14日(土)

午前10時~11時半

場所: 白金いきいきプラザ 集会室C

講師: 成田詩織氏

定員: 10名(抽選)

持物: スマートフォン

費用: 無料

申込: 10/25(日)~11/8(日)まで

発表: 11/10(火)に館内掲示します。

電話または直接白金いきいきプラザ

事務所まで(電話03-3441-3680)

※講座開始までにLINEのアプリのイン

ストールを行います。



スマホ講座

今回の講座ではスマートフォンにおける「アプリの入れ方」解説いたします。  
これを学ぶことで自分も持っているスマートフォンをより便利にしましょう!



日時: 11月11日(水)  
14:00~15:00  
会場: 白金いきいきプラザ B室

講師: 小西直樹(当館職員)  
費用: 無料  
対象: 60歳以上の港区民  
(スマートフォンをお持ちの方)  
定員: 10名(抽選)  
申込: 10月20日(火)~11月4日(水)までに事務所またはお電話にて  
当選発表: 11月5日(木)に掲示にてお知らせします。電話での問い合わせも可

お問い合わせ: 指定管理者: 社会福祉法人 奉優会 港区立白金いきいきプラザ (03-3441-3680)

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) 品川駅港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](mailto: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。