

白金いきいきプラザ

7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 <p>🔥入浴日 月曜日、水曜日、金曜日 🔥入浴時間 12:00～16:00</p>			1 🔥 絵手紙を楽しもう 13:30～15:30 笑って体がつくり 14:00～15:30	2	3 🔥	4 ぬり絵サロン 10:00～12:00
					健康ヨーガ 14:00～15:00	
5 みんなといきいき体操 9:50～10:05	6 🔥 ｽｰｯｸﾞﾙｰﾝ入吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:15～15:00 カラオケ教室 13:00～15:30 楽しい朗読 13:30～15:00	7 水墨画サロン 13:30～15:00 民謡教室 14:00～16:30	8 🔥 いきいきフラダンス 13:00～14:00	9	10 🔥 3B体操 13:30～15:00	11 折り紙教室 10:00～12:00
					かな書道体験会 14:00～16:00	
12 みんなといきいき体操 9:50～10:05	13 🔥 ｽｰｯｸﾞﾙｰﾝ入吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:15～15:00 カラオケ教室 13:00～15:30	14	15 🔥 絵手紙を楽しもう 13:30～15:30 笑って体がつくり 14:00～15:30	16	17 🔥	18
				ハルソアート講座 10:00～12:00	健康ヨーガ 14:00～15:00	
19 みんなといきいき体操 9:50～10:05	20 🔥 ｽｰｯｸﾞﾙｰﾝ入吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:15～15:00 カラオケ教室 13:00～15:30 楽しい朗読 13:30～15:00	21 水墨画サロン 13:30～15:00 民謡教室 14:00～16:30	22 🔥 いきいきフラダンス 13:00～14:00	23	24 🔥 3B体操 13:30～15:00	25 折り紙教室 10:00～12:00
						健康講座 10:00～
26 みんなといきいき体操 9:50～10:05	27 🔥 ｽｰｯｸﾞﾙｰﾝ入吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:15～15:00 カラオケ教室 13:00～15:30	28 脳トレ倶楽部 14:00～15:30	29 🔥	30	31 🔥 かな書道 14:00～16:00	
チェアヨガ 14:45～15:45			手芸教室 13:00～16:00			

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 7月号



事業のお知らせ

6月中旬より事業や教室を段階的に再開しております。カレンダーは現時点で開催が確定している事業のみ掲載しております。今後、追加で再開が決まった場合は都度お知らせ致します。

かな書道体験会

7月に体験会を行います！

日時：7月10日（金）14:00～16:00

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

定員：10名（抽選）

費用：無料

講師：池田信子氏

申込：6月26日（金）～7月3日（金）

窓口またはお電話にて

* 発表：7月6日（月）館内掲示します

小筆・硯・文鎮・かな書道用墨 可能ならご持参ください。



かな書道教室

日時：7月31日（金）14:00～16:00 集会室C

定員：10名（抽選）

費用：500円（材料費として）

❀ 詳しい日程は後日お知らせ致します ❀

Lio(リオ)先生の
「楽しいバルーンアート講座」

日時:7月15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:6月25日(木)~7月10日(金)
 窓口またはお電話にて

* 発表:7月11日(土)
 に館内掲示します



チェアヨガ

日時:7月12日(日) 7月26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、来館時窓口にはいらして下さい。

手芸教室のご案内

7月のテーマ:「小物入れ」

日時:7月29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(抽選)
 費用:参加費400円 材料費300円
 持物:布・針・糸
 お持ちでない方は講師より購入可能

申込:6月25日(木)~7月20日(土)
 窓口またはお電話にて
 * 発表:7月22日(月)
 に館内掲示します

健康ヨーガ

日時:7月3日(金) 7月17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。
 7月は24日10:00からです。
 また、場所が集会室B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>

for you B



7月はお休みとさせていただきます。

キッチンC

7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

7月の白金名画座はお休みとさせていただきます。

入浴に関してのご案内

6/15より入浴が再開となっております。またお風呂の利用方法が変更となっておりますので下記を確認してください。

入浴をされたい日の当日に

お電話または窓口で予約受付をお願いします

受付開始: 利用日の9:00~先着順

- ① 12:00~12:40 ご利用時間は40分以内とさせていただきます。
- ② 12:50~13:30 入浴人数は男女一枠2人ずつとします。
- ③ 13:40~14:20 ①~⑤各予約枠の間で職員が消毒作業を行います(約10分)
- ④ 14:30~15:10 飲み物をご持参ください
- ⑤ 15:20~16:00 (ウォータークーラー、給湯室が使用中止のため)ドライヤーは貸出制です当日、窓口にてお声かけください

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



★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。