

白金いきいきプラザ 12月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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
		民謡教室 14:00～16:30	笑って体づくり 14:00～15:30	ダーツサロン 14:00～16:00		アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30～14:45 ②15:00～16:15
6	7	8	9	10	11	12
みんなといきいき体操 9:50～10:05	ｽﾎｰﾂｲﾙﾋﾞ吹矢 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	折り紙サロン 10:00～12:00
チェアヨガ 14:45～15:45	ダンス教室 12:30～14:30			利用者懇談会 13:00～14:00	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
	コニ体操			ダーツサロン 14:00～16:00		
	楽しい朗読 13:30～15:00					スマホ講座 14:00～15:00
13	14	15	16	17	18	19
みんなといきいき体操 9:50～10:05	ｽﾎｰﾂｲﾙﾋﾞ吹矢 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	笑って体づくり 14:00～15:30			
	コニ体操					
	楽しい朗読 13:30～15:00					
20	21	22	23	24	25	26
みんなといきいき体操 9:50～10:05	ｽﾎｰﾂｲﾙﾋﾞ吹矢 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	折り紙サロン 10:00～12:00
白金名画座 11:00～13:30	ダンス教室 12:30～14:30	LPLレコード 13:30～15:00	手芸教室 13:00～16:00	脳トレ倶楽部 14:00～15:00	健康講座	アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30～14:45 ②15:00～16:15
	コニ体操					
	楽しい朗読 13:30～15:00					
27	28	29	30	31	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。	
みんなといきいき体操 9:50～10:05	ｽﾎｰﾂｲﾙﾋﾞ吹矢 10:00～12:00	<div>◆年末年始休館のお知らせ◆ 12月29日(火)～1月3日(日)まで ◆2021年の開館日◆ 1月4日(月) 来年も白金いきいきプラザをよろしくお願い致します</div>				
落語と講談 13:30～15:00	コニ体操					

港区立白金いきいきプラザ



2020年11月25日発行

白金だより 12月号



年末事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止及び参加される皆様の安全を考慮し、例年12月29日に開催しております年末事業「年越しそばの御振る舞い」は中止することに致しました。

楽しみにされていた皆様にはご期待に応えることが出来ず大変申し訳ございませんがご理解して頂きますようお願い申し上げます。

ソフトダーツサロン

日時：12月3日、10日
(いずれも木曜日)
14:00~16:00



場所：集会室 B
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
定員：10名程度

落語と講談を楽しもう

日時：12月27日(日)
13:30~15:00



場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
定員：20名(会場先着)

利用者懇談会

日時：12月10日(木)
13:00~14:00



場所：集会室A
対象：当館ご利用の皆様

白金名画座

日時：12月20日(日)
11:00~、13:30~



場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
定員：20名程度
※上映作品は追ってお知らせ致します。

楽しもう!!コニ体操

日時：12/7(月)から12/28(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)



脳トレ倶楽部

日時: 12月24日(木)
場所: 集会室B
対象: 60歳以上の港区民
定員: 10名(先着)
費用: 無料



かな書道教室

日時: 12月11日(金)
1月22日(金)
14:00~16:00



12月・1月は
1回ずつの開催となります。

12月介護予防事業の日程

[ミニ健30]

☆火曜日	①10:15	②11:15	1日	8日	15日
☆水曜日	①10:15	②11:15	2日	9日	16日
☆木曜日	①13:30	②14:30	3日		

[みんなの食と健口]

10:00 14日 28日

[バランス足腰元気]

10:15 4日 11日 18日 25日



チェアヨガ

日時: 12月6日(日) 12月13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: 12月4日、12月18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



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: 12/12(土) 14:00~15:30

場所: 集会室C

講師: 小西直樹(当館職員)

定員: 10名(抽選)

持物: **スマートフォン**

費用: 無料

申込: 11/29(日)~12/8(火)

窓口またはお電話にて

発表: 12/9(水)

※11/14(土)に行われた講座と同じ内容にて行います！ご自身のスマートフォンに事前にLINEのアプリを入れて下さい。



LPLレコードと動画で巡る世界の旅

第三弾は

**クリスマスソング
ペルー・ロシア民謡 編！**

日時: 12月22日(火) 13:30~15:00

場所: 集会室B

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: 12/1(火)~12/14(月)

窓口またはお電話にて

発表: 12月16日(水)

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！



朝体操のご案内 (申込不要)



12/22、23は朝体操はお休みです
(はりマッサージで敬老室使用のため)

★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の簡単な体操です。
毎週金曜日はZoomでの参加もできます。

★みんなといきいき体操(敬老室)

日時: 毎週日曜日 9:50~
DVDを見ながら行う港区体操です。

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。

12月は**12/25(金)11時30分**からです。
敬老室にて開催します。
お申込みは不要です。
当日お気軽にお越し下さい。

12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「**朝体操**」、12月25日の看護師による「**健康講座**」をZoomにて
配信しております。ご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！⇒



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。