



日	月	火	水	木	金	土
<b>入浴日</b> 月曜日、水曜日、金曜日 <b>入浴時間</b> 12:00~16:00		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		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			
6	7	8	9	10	11	12
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入ホ-ツウイル入吹矢 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		3B体操 13:30~15:00	折り紙教室 10:00~12:00
	ダンス教室 12:00~14:00				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
	楽しい朗読 13:30~15:00					一緒に旅する上海 10:00~11:00
13	14	15	16	17	18	19
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入ホ-ツウイル入吹矢 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		健康ヨーガ 14:00~15:00	Lプレコーダーと動画で巡る世界の旅 13:00~14:30
チェアヨガ 14:45~15:45	ダンス教室 12:00~14:00	民謡教室 14:00~16:30	笑って体づくり 14:00~15:30			
	楽しい朗読 13:30~15:00		ハル-ソアト講座 10:00~12:00			
20	21	22	23	24	25	26
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入ホ-ツウイル入吹矢 10:00~12:00		いきいきフラダンス 13:00~14:00	スマホ講座 14:00~15:00	3B体操 13:30~15:00	折り紙教室 10:00~12:00
	ダンス教室 12:00~14:00		手芸教室 13:00~16:00		かな書道 14:00~16:00	
	落語と講話を楽しもう 14:00~15:20					
27	28	29	30			
みんなといきいき体操 9:50~10:05	ダンス教室 12:00~14:00	脳トレ倶楽部 14:00~15:00				
チェアヨガ 14:45~15:45		手話de脳トレ 14:00~15:00				

### 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★

冷やしタイ 夏バテ予防 うちわ

メッセージカード エコバック シュシュ

介護用エアロン フェイスシールド

ここにないボランティアでも「私にもできそう!」ということがあれば、ご提案ください

皆様にご協力頂いたものを必要なお届け先へお届けします☆

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イトサイトYELLからの申し込みも可慮です

お問い合わせ: 社会福祉法人 幸協会 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/

### Lプレコードと動画で巡る世界の旅



日時: 9/19(土)13:00~14:30  
 場所: 白金いきいきプラザ 集会室C  
 対象: 60歳以上の港区民  
 定員: 10名(抽選) 費用: 無料  
 申込: ご本人が白金いきいきプラザ窓口またはお電話にて  
 申込期間: 9/1(火)~9/12(土)  
 ※抽選結果は9/13(日)以降当選者のみご連絡いたします。

### かな書道教室

日時: 9月11日(金) 9月25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  
 (若干の空きあり。申し込みは窓口にて)  
 費用: 月500円 材料費として  
 講師: 池田信子氏  
 ※小筆・硯・文鎮等はお持参ください。



### 手話de脳トレ

超カンタンな手話講座です!

日時: 9月8、29日 / 10月13、27日  
 11月10、24日 / 12月8、22日  
 1月12、26日 / 2月9日、23日  
 時間: 14:00~15:00 **火曜日**  
 対象: 60歳以上の港区民の方  
 定員: 10名(抽選) **全12回**  
 講師: 松原美恵子氏(当館職員)

申込期間: 8月23日(日)~31日(月)  
 窓口またはお電話にて  
 ☎03-3441-3680  
 発表: 9月3日(木)に館内掲示します

初回(9/8)は「ファイブコグテスト」とオリエンテーション  
 最終回(2/23)は「ファイブコグテスト」と楽しい振り返り会を実施します♪

Lio(リオ)先生の  
「楽しいバルーンアート講座」

日時:9月16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:8月25日(火)~9月10日(木)  
 窓口またはお電話にて  
 \* 発表:9月11日(金)  
 に館内掲示します



チェアヨガ

日時:9月13日(日) 9月27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

9月のテーマ:「丑の置き物」

日時:9月23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1000円  
 (材料をお持ちでない方)  
 持物:はさみ・ボンド  
**お持ちでない方は講師より購入可能**  
 申込:9月18日(金)まで  
 窓口またはお電話にて  
 \* 発表:9月21日(月)  
 に館内掲示します

フラダンス

日時:10月14日~12月23日  
 毎月第2、4水曜日 13:00~14:00  
 場所:敬老室  
 対象:60歳以上の港区民  
 費用:無料  
 定員:10名(抽選)  
 申込:9月1日(火)~9月30日(水)  
 発表:10月1日掲示にて発表

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。

9月は**25日11時**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>

for you B



9月はお休みとさせていただきます。

キッチンC

9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

9月の白金名画座はお休みとさせていただきます。

「一緒に旅する上海」  
 in 白金  
 白金にいきいきプラザに居ながら、  
 ちょっとした海外旅行気分を味わいましょう。  
 日時:9月12日(土)  
 午前10時~11時  
 対象:60歳以上の港区民の方  
 場所:白金いきいきプラザ  
 集会室C室  
 定員:10名(抽選)  
 費用:無料  
 申込:8/20(木)~9/5(土)  
 事務局または電話にて  
 発表:9月7日(月)館内掲示(電話問合わせ可)  
 講師:成田 詩織 氏  
 上海で3年間過ごした経験を生かし、日本との違いや感じたことを動画や  
 スライドをお見せしながら楽しくお伝えします。

ミニ健30  
 「ミニ健30」とは自宅でも出来る  
 介護予防運動を30分実施します。  
 申込時に60歳以上の港区民で、一人  
 で会場まで通うことが出来る人を対象  
 としています。  

期間	開催日	開催時間
10月~12月 全10回 各コース (30分間)	火・水・木 いずれかの 曜日 週1回 1コースのみ	火曜・水曜 ①前半 10時15分 ②後半 11時15分 木曜 ①前半 1時30分 ②後半 2時30分

- 場所 白金いきいきプラザ 敬老室
- 対象 60歳以上の港区民  
※通院中の場合、主治医の了承が必要です。
- 定員 14名(抽選)
- 申込 9月1日(火)~14日(月)
- 申込方法 第1希望のコースの各いきいきプラザへお電話または直接お申込み(利用者による直接申請が条件となります。)

結果は9月中旬以降、順次郵送します。当選された方は  
 同封の申込書をご記入の上、参加当日ご持参ください。  
 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  
 TEL: 03-3441-3680 総機・機木

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](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。

# 落語と講談を楽しもう

日時..令和2年9月21日(月)

午後2時～3時20分



会場..白金いきいきプラザ 敬老室

対象..60歳以上の港区民

費用..無料

定員..20名程(先着順)

申込..不要

※いきいきプラザの登録証をお持ちください  
当日直接お越しください。



9月21日(月)



お問い合わせ:港区立白金いきいきプラザ (TEL03-3441-3680) 指定管理者 社会福祉法人 幸徳会

# 健康ヨーガ



日時:令和2年9月4日 9月18日  
金曜日 14時～15時

※どちらかのみでの参加も可

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:18名(会場先着)

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:首藤麻李氏(ヨガインストラクター)



呼吸法からじっくり丁寧に  
優しい指導で学べますので  
お気軽にご参加ください。



お問合せ:指定管理者:社会福祉法人幸徳会港区立白金いきいきプラザ  
(03-3441-3680)

# スマホ講座

今回の講座では皆様がお持ちの二つ折りの携帯とスマートフォンの違いを解説いたします。一時間程度の講座となる予定ですので、興味がある方は是非ともご参加ください！



**日時： 9月24日(木)**  
**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**

**定員：10名(抽選)**

**申込：9月3日(木)～9月17日(木)までに事務所  
またはお電話にて**

**当選発表：9月18日(金)に掲示にてお知らせし  
ます。電話での問い合わせも可**

# 楽しもう!!コニ体操

**日時： 9/4 9/11 9/18 9/25**

**毎週金曜日 10時～11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：10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シ、脳トシなど。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)**