

# 白金だより

# 4月号



# 白金いきいきプラザ

# 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
<b>【白金いきいきプラザ】 広報に関するお知らせ</b> ≪ホームページ≫  ≪Instagram≫ 				1	2 	3
				輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	健康ヨガ 14:00~15:00	ぬり絵サロン 10:00~12:00  アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15
4	5 	6	7 	8	9 	10
みんなといきいき体操 9:50~10:05	ｽｰｯｸﾞﾙﾝ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00 コニ体操  ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体力づくり 14:00~15:30	輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	
11	12 	13	14 	15	16 	17
みんなといきいき体操 9:50~10:05 ★親子先生とモールドでお花と動物を作ろう!★ 13:30~15:00	ｽｰｯｸﾞﾙﾝ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操  ①13:00~13:45 ②14:15~15:00 体力測定週間 10:00~12:00	手話de脳トレ (ファイブコグ) 14:00~15:00		輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	健康ヨガ 14:00~15:00	アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15
18	19 	20	21 	22	23 	24
みんなといきいき体操 9:50~10:05 白金名画座 13:30~	ｽｰｯｸﾞﾙﾝ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00 コニ体操  ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体力づくり 14:00~15:30 バルーンアート講座 10:00~12:00	輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	健康講座  10:15~ 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
25	26 	27	28 	29	30 	
みんなといきいき体操 9:50~10:05	ｽｰｯｸﾞﾙﾝ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操  ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	手話de脳トレ 14:00~15:00	Lプレコード 13:30~15:00	輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30	 入浴日 月曜日、水曜日、金曜日  入浴時間 12:00~16:00(予約制) ※当日9:00より窓口または電話にてご予約下さい。	

## 楽しもう！コニ体操

日時：4/5(月)～毎週月曜日

①13:00～13:45

②14:15～15:00

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：各回16名(抽選)

費用：無料

申込：3/22(月)～4/1(木)

当選発表は4/2(金)に掲示にて行います。電話での問い合わせも可

## ソフトダーツサロン

日時：4月1日、8日、15日、22日

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

申込：不要



## いきいきフラダンス 日時変更のお知らせ

いきいきフラダンスの開催曜日が変更となります。

現在：毎月第2、4水曜日



**変更後：毎月第1、3水曜日**

となります！4月から変更となりますので、お間違えのないようにご注意ください。

## 白金名画座

日時：4月18日(日)

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

申込：不要

※上映作品は「晩春」です。



## 脳トレ倶楽部のお知らせ

4月より「脳トレ倶楽部」は通信講座になります。

4月13日(火)にファイブコグテストに参加された方のみ参加できません。毎月25日までに課題を提出していただき、その際に新しい課題も配布いたします。

9月28日(火)に再度ファイブコグテストを行い終了となります。

## ✿親子先生とモールでお花と動物を作ろう！✿

日時:4月11日(日)  
13:30~15:00

場所:集会室C

対象:60歳以上の港区民

定員:8名(抽選)

材料費:100円(当日集金)

申込:3/25(木)~4/8(木)

窓口もしくはお電話にて

発表:4/9(金)館内掲示にて

お電話での問い合わせも可



## LPレコードと動画で巡る世界の旅

日時:4月28日(水)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:4/1(木)~4/20(火)

窓口もしくはお電話にて

発表:4月21日(水)館内掲示または

お電話での問い合わせも可



テーマは後日ポスター掲示いたします。

## 4月介護予防事業の日程

### [ミニ健30]

☆火曜日	①10:15	②11:15	6日	13日	20日	27日
☆水曜日	①10:15	②11:15	7日	14日	21日	28日
☆木曜日	①13:30	②14:30	1日	8日	15日	22日 29日

## スマホ講座

「地図アプリを使いこなそう！」

日時:4/29(木)14:00~15:30

場所:集会室C

対象:60歳以上の港区民

講師:小西直樹(当館職員)

定員:10名(抽選)

費用:無料

持物:スマートフォン

申込:4/7(水)~4/21(水)

窓口もしくはお電話にて

発表:4/22(木)掲示にて 電話での  
問い合わせも可



## バルーンアート講座再開!

日時:4/21(水)

10:00~12:00

場所:集会室B

対象:60歳以上の港区民

講師:バルーンアーティスト Lio氏

定員:15名(抽選)

費用:詳細決まり次第お伝えいたし  
ます

申込:3/25(木)~4/10(土)

窓口もしくはお電話にて

発表:4/11(日)館内掲示にて 電  
話での問い合わせ可

## 健康講座

日時:4月23日(金)

10:15~

今回の健康講座は開催時間  
が**10:15**に変更となっております  
のでお間違いがないよう  
よろしくお願いいたします。



## アロハエクササイズヨガ

アロハエクササイズヨガ4月の  
開催日程が変更となりましたので  
お知らせいたします。

旧:4/3 4/10 4/17 4/24



新:4/3 4/17 4/24

4月に関しては10日がお休みとな  
りますのでよろしくお願いいたします。



## 4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  
金曜日開催の「**楽しもう!!コニ体操**」  
毎週金曜日の「**朝体操**」、4月23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の  
マークを付けております! =>



## 朝体操のご案内 (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。

## 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。