

白金いきいきプラザ 9月予定表



2021年8月25日発行

港区立白金いきいきプラザ



白金だより 9月号



日	月	火	水	木	金	土
入浴日 月・水・金 入浴時間 12:00~16:00 (予約制) ※ご利用になる方は 事前にお問合せください			1	2	3	4
			朝体操 9:15~9:45 いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しまう 13:30~15:30 笑って体かつくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 健康ヨーガ 14:00~15:00 100人体操 10:30~11:15	朝体操 9:15~9:45 ぬり絵サロン 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~
5	6	7	8	9	10	11
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05 簡単！親子先生と ポップアップカード を作ろう 13:30~16:30	入浴・ヨガ・吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい眼瞼 13:30~15:00 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	朝体操 9:15~9:45 水風船サロン 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 3日体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 3日体操 13:30~15:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~	朝体操 9:15~9:45 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~
12	13	14	15	16	17	18
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05 白金名園座 13:00~	入浴・ヨガ・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	朝体操 9:15~9:45 手話de劇トレ 14:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しまう 13:30~15:30 笑って体かつくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 健康ヨーガ 14:00~15:00 健康講座 11:30~	朝体操 9:15~9:45 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~
19	20	21	22	23	24	25
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05 チャアヨガ 14:45~15:45	入浴・ヨガ・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	朝体操 9:15~9:45 水風船サロン 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 カトレアサロン 共催イベント 13:00~14:00	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30 3日体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 いくつになっても 魅力的！ 10:30~11:30 3日体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~
26	27	28	29	30	インターネットでも 参加できる講座には このマークを つけています	
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	入浴・ヨガ・吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい眼瞼 13:30~15:00 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	朝体操 9:15~9:45 100マス 脳トレ倶楽部 14:00~15:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30		

緊急事態宣言発令に伴う対応について

港区は新型コロナウイルス感染症に関する東京都の緊急事態宣言の対応を踏まえ、下記の通り変更します。

【開館時間】月曜~土曜 午前9時~午後8時/日曜 変更なし

【事業の休止】

麻雀、カラオケ(歌)、折り紙サロン、民謡、ボイストレーニング
再開日が確定次第、お知らせ致します。(8/25時点での情報)

スマホ講座 キューアール QRコード編

日時: 9月23日(木)
14:00~15:30

場所: 集会室B 費用: 無料
対象: 60歳以上の港区民
講師: 小西(当館職員)
定員: 18名(抽選)
持物: **スマートフォン**

申込: 9/1(水)~9/15(水)
窓口もしくはお電話にて
発表: 9/16(木)以降館内掲示



これが
QRコード



いくつになっても魅力的！

日時: 9月24日
10月22日
11月26日
10:30~11:30

場所: 集会室B 費用: 無料
定員: 20名(抽選)
対象: 60歳以上の港区民
申込: 8/25(水)~9/14(火)
窓口またはお電話にて
発表: 9/15(水)以降に
当選者のみにご連絡致します

男性の方も
ぜひ！



アロハヨガエクササイズ

日時: 10月~3月まで
毎週土曜
13:30~16:00

場所: 敬老室
定員: 各回 8名(抽選)
対象: 60歳以上の港区民
申込: 9/4(土)~9/18(土)
窓口もしくはお電話にて
発表: 9/21(火)以降館内掲示



コニ体操

日時: 10月~3月(毎週月曜日)
13:00~13:45
14:15~15:00

場所: 敬老室
対象: 60歳以上の港区民
定員: 各16名(抽選)
講師: 小西(当館職員)
申込: 9/6(月)~9/20(月)
窓口もしくはお電話にて
発表: 9/21(火)以降館内掲示

職員
小西の
がやる
コニ体操

オンライン配信中

- ◆朝体操 (毎週・金曜)
 - ◆健康講座 (9/17)
 - ◆楽しもう!!コニ体操 (毎週・月曜)
 - ◆100人体操 (9/3)
 - ◆講演会「高齢者に求められる新型コロナとの向き合い」 (9/22)
- スマホ、パソコン、タブレットなどがあれば自宅からでも参加できます



配信している講座には



予定表にこのマークをつけています。

9月 介護予防事業 予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			①65歳以上の港区民の方 ②港区〔基本チェックリスト〕に該当される方を対象にした港区の介護予防事業です	ミニ健30 ①10:15 ②11:15 膝痛予防 14:30	ミニ健30 ①13:30 ②14:30	バランス足腰 10:15 頭とからだ 14:00
5	6	7	8	9	10	11
		ミニ健30 ①10:15 ②11:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15 膝痛予防 14:30		バランス足腰 10:15 頭とからだ 14:00	
	13	14	15	16	17	18
		ミニ健30 ①10:15 ②11:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15 膝痛予防 14:30		バランス足腰 10:15 頭とからだ 14:00	
			22	23	24	25
			膝痛予防 14:30		頭とからだ 14:00	
			29	30		
			膝痛予防 14:30			

①65歳以上の港区民の方
②港区〔基本チェックリスト〕に該当される方を対象にした港区の介護予防事業です

朝体操のご案内

- ★毎朝元気！いきプラ体操(敬老室)
日時:火～日(月曜は休)
9:15～9:45
座位のストレッチ中心の簡単な体操です
- ★みんなといきいき体操(敬老室)
日時:毎週日曜日
9:50～
DVDを見ながら行う港区の体操です

〔通信講座〕100マス&脳トレ最終回

日時:9月28日(火)
14:00～15:30
場所:集会室C

〔通信講座〕脳トレ

期間:10月～3月(毎月1回提出)
初回と最終回のみご来館
申込:9/1(水)～
初回:10月5日(火)
14:00～15:30
場所:集会室B

健康講座

日時:9月17日(金)11:30～
※今月は3週目開催です!
場所:敬老室 申込:不要
対象:60歳以上の港区民
講師:水嶋(当館看護師)

ダーツサロン

日時:9月2日、16日(木)
14:00～16:00
場所:集会室B
対象:60歳以上の港区民
費用:無料 申込:不要
定員:10名程度

カトレアサロン&いきプラ共催 講演会 「高齢者に求められる新型コロナとの向き合い」

日時:9月22日(水)
13:00～14:00
場所:敬老室 申込:不要
対象:60歳以上の港区民
講師:那須看護専門学校学校長・自治医科大学医学部名誉教授 屋代 隆 氏(講師はZoom出演です)
★自宅からZoomでの参加も可能です!



親子先生の工作教室 ポップアップカードを作ろう

日時:9月5日(日)13:30～15:00
場所:集会室C 費用:無料
対象:60歳以上の港区民
申込:8/25(水)～9/2(木)
定員:10名(抽選)
発表:9/3(金)以降館内掲示



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:9:00～20:00
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 <https://www.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ください。
- ★講師の都合や天災等により事業が中止になることがあります。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。



ホームページ



Instagram