

# 白金台いきいきプラザ 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 は、お風呂利用日です。 お風呂をご利用される際は、ご利用個人登録証が必要です。			 <b>1</b> 歌声ひろば 10:00~12:00 絵手紙サロン 10:00~12:00 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>2</b> 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45 	 <b>3</b> カントリーダンス 10:00~11:30 健康トリム体操 13:30~14:30 プラチナメイク 13:30~15:00 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	<b>4</b> フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40
<b>5</b> 英会話講座 9:30~12:00 バドミントン 13:00~16:30	 <b>6</b> 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>7</b> 和菓子教室 9:15~15:30 卓球教室 13:00~16:30 民謡教室 13:00~15:00	 <b>8</b> いきいきコア 10:00~11:45 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 麻雀サロン 12:30~16:40 カラオケサロン 13:30~15:30	<b>9</b> 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45 パソコン教室 14:00~15:30	 <b>10</b> カントリーダンス 10:00~11:30 健康トリム体操 13:30~14:30 プラチナメイク 13:30~15:00 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	<b>11</b> フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40 
<b>12</b> 麻雀サロン 12:30~16:40	 <b>13</b> 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>14</b> 書道・ペン習字教室 10:00~11:30 卓球教室 13:00~16:30 民謡教室 13:00~15:00 白金台シネマ 14:00~16:00	 <b>15</b> 絵手紙サロン 10:00~12:00 歌声ひろば 10:00~12:00 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>16</b> 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45 	 <b>17</b> カントリーダンス 10:00~11:30 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	<b>18</b> フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40
<b>19</b> 英会話講座 9:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40 	 <b>20</b> 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>21</b> 卓球教室 13:00~16:30 民謡教室 13:00~15:00 スマホ講座 14:00~15:30	 <b>22</b> 健康講話 9:45~10:00 いきいきコア 10:00~11:45 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 麻雀サロン 12:30~16:40 カラオケサロン 13:30~15:30	<b>23</b> バドミントン 13:00~16:45 パソコン教室 14:00~15:30 	 <b>24</b> カントリーダンス 10:00~11:30 サロンdeボイス 10:00~12:00 いきいき脳トレ 11:00~12:00 健康トリム体操 13:30~14:30	<b>25</b> 白金台 秋の演芸発表会 10:00~16:00 
<b>26</b> 麻雀サロン 12:30~16:40	 <b>27</b> 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 サロンdeボイス 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>28</b> 書道・ペン習字教室 10:00~11:30 卓球教室 13:00~16:30 民謡教室 13:00~15:00	 <b>29</b> 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 麻雀サロン 12:30~16:40 お手玉ボランティア 14:00~15:30	<b>30</b> バドミントン 13:00~16:45 偽メールから 身を守る 14:00~15:00	<b>フリーマシントレーニング</b> 日時：毎週木・日曜日 13:30~16:30 場所：1階 にここサロン ※参加には条件がございます。 詳細は職員におたずねください。	

## 港区立白金台いきいきプラザ

# 白金台だより11月号



### 事前申込の必要な事業(抽選)

申込方法：ご本人が窓口またはお電話にて **※抽選結果は、当選者のみ電話連絡いたします**

## 白金台 秋の演芸発表会

白金台いきいきプラザで活動されている、歌やダンスのお教室。そして普段ご利用いただいております皆様にご出演いただけます発表会を開催いたします!! カラオケや踊りなど皆さまの成果をここで発表してみませんか? 出演をお考えの方はぜひ、ご応募ください!

- 日時：11月25日(土曜日)10:00~16:00 予定  
※終了時間はお申込み人数により若干前後します
- 場所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール
- 対象：60歳以上の港区民 **※年齢問わずご観覧頂けます**

### ★参加申込について★

- 出演者：★各老人会様(各老人会様から最大で5組まで)  
★一般枠(8組まで)  
★教室チーム(民謡・カントリーダンス・フラダンス・歌声ひろば・いきいきコアなど)  
※一般枠と老人会での重複お申込みはご遠慮下さい。  
※1組というのは「団体」でも「個人」でも構いません  
※1組あたり所要時間は最大5分でお願いします
- 申込期間：10月25日(水曜日)~11月12日(日曜日)
- 申込方法：一般の方は申込用紙にご記入の上、当館受付までご提出ください  
各老人会様の皆さまは会ごとにまとめて申込書をご提出ください
- 抽選結果：11月14日(火)以降に当選者のみにご連絡いたします

全体の仮プログラムは11月18日(土)頃から館内に掲示させていただきます。

### ボランティア募集 児童館交流事業にご協力して下さる方 「お手玉を使って体を動かして遊ぼう」のお手伝い募集!

- 日時：11月29日(水曜日) 14:00~15:30
- 場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室
- 講師：水野 晴子氏
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：20名(抽選)
- 費用：無料
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：10/25(水)~11/15(水)
- ※抽選結果は**11/17(金)以降に当選者のみにご連絡いたします。**



# 事前申込の必要な事業(抽選)

対象:60歳以上の港区民  
 申込方法:ご本人が窓口またはお電話にて **※抽選結果は、当選者のみ電話連絡いたします**

今月号では、運動事業「卓球」と「健康トリム体操」の募集を行いません。  
**バドミントン倶楽部等は来月のおたよりに掲載予定ですのでお見逃ししないようお気を付けてください!!**

## 卓球教室



主にラリーを行ないます。初めての参加をお考えの方は、開催中にご見学をおすすめします!!

日時:1月~3月(毎週火曜日)

① 13:00~14:35

② 14:55~16:30

※①、②のどちらかのお時間をお選びください。

場所:地下2階ホール  
 定員:①、②各30名(抽選)  
 持ち物:上履き・ラケット  
 申込期間:11月7日(火)~12月5日(火)  
 抽選結果:12月12日(火)以降

## 健康トリム体操



無理なく行えるトリム体操で心身ともにバランスを整えましょう♪

日時:1月~3月(第1~第4金曜日)

13:30~14:30

場所:地下2階ホール  
 定員:35名(抽選)  
 費用:500円(月々の参加費)  
 持ち物:上履き  
 講師:川上 ゆき子氏(代表)  
 申込期間:11月17日(金)~12月8日(金)  
 抽選結果:12月15日(金)以降

★対象:60歳以上の港区民(いきいきプラザ登録証をお持ちでない方はお作りください)  
 ★任意でスポーツ保険に加入できます(スポーツ保険は令和5年度の1年間が対象期間となります)  
 ★月謝は日割りできません(月の途中から参加された場合なども1ヶ月分の月謝をいただきます)

## サロンdeボイス

口腔体操をはじめ、呼吸法、歌唱法を学ぶ講座です!!  
 全身を使って楽しく健康に歌う充実の2時間♪  
 ご興味ある方はぜひこの機会にお申込みください。

日時:11月24日(金曜日)、11月27日(月曜日)  
 10:00~12:00

※どちらか1日をお選びください

場所:2階 集会室B  
 定員:40名(抽選)  
 対象:60歳以上の港区民 費用:無料  
 講師:山岸 典子先生  
 持ち物:飲み物(喉を潤すため)  
 申込期間:10月23日(月)~11月13日(月)  
 抽選結果発表:11月15日(水)以降



## スマホ講座

~スマホでZoomはどうやるの?~

実践ではなく、座学で知るスマホでの初心者向けZoom講座となります。「Zoomをする前に知っておいて欲しいこと」「どんな流れで行なうか?」を学んでいきます!!

日時:11月21日(火曜日) 14:00~15:30

場所:1階 にこにこサロン  
 定員:12名(抽選)  
 対象:60歳以上の港区民  
 費用:無料  
 申込期間:10月21日(土)~11月10日(金)  
 抽選結果発表:11月13日(月)以降



# 事前申込の不要な事業

対象:60歳以上の港区民  
**※初めてご参加の際は、職員にお声掛けください**

サロン・事業名	日時	場所	講師・事業内容等
いきプラ体操	毎日9:15~9:45 11月25日(土)はお休み	1階 敬老室	当プラザ職員
サロンdeストレッチ	毎月第1,第3,第4金曜(祝日を除く) ※5週目がある場合、第4ではなく第5開催 15:00~16:00 11月は第1,2,3週に開催	地下2階 ホール	伊藤 洋子氏 ※内容については変更はありません
カントリーダンス	毎月第1~第4金曜日 10:00~11:30	地下2階 ホール	若月 千代氏 ※後半30分は初心者向けの内容です
クレヨンアートサロン	偶数月 第3火曜日 10:00~11:30	2階 集会室B	当プラザ職員 ※11月はありません
健康講話	毎月第4水曜日 9:45~10:00	1階 敬老室	当プラザ看護師
お気軽 絵画サロン	毎週月曜日 10:00~12:30	2階 集会室C	講師なし、水彩絵の具・色鉛筆 画用紙等ご用意しています
初めての 絵手紙サロン	第1・第3水曜日 10:00~12:00	2階 集会室C	講師なし、画材道具・はがき等 ご用意しています
編み物サロン	毎週月曜日 10:00~11:30	1階 敬老室	講師なし、毛糸や編み棒等は ご自身でご用意いただけます
輪投げ&ボッチャサロン	毎週水曜日 10:00~11:30	地下2階 ホール	講師なし、体育館履きをご持参ください 道具はご用意しています
白金台昭和シネマ館	11月14日(火) 14:00~16:00	1階 にこにこサロン	懐かしの映画等を上映します
カラオケサロン	11月8日(水)、22日(水) 13:30~15:30	1階 敬老室	講師なし、参加者が順番にカラオケを歌う事業です ※歌唱希望の方は14:00までに番号札の取得と、名簿へ名前をお書きください。
麻雀サロン	毎週日・月・水・土曜日 12:30~16:40 11月5日(日)、25日(土)はお休み	2階 集会室D 集会室E	＜参加方法＞ 事務所窓口にて受付番号札を受け取った後、敬老室で待機、12:30から敬老室にて順番決めます。 12:30の段階で定員以上の参加希望があった場合は抽選となります。 ※参加の詳細は職員におたずねください ※定員は32名程度です
囲碁サロン	毎日13:00~16:55 11月25日(土)はお休み	1階 多目的室	講師なし
フリーマシントレーニング	毎週木・日曜日 13:30~16:30	1階 にこにこサロン	※ご参加には条件があります

**お申込み・お問い合わせはこちらまで!**  
 港区立白金台いきいきプラザ(指定管理者:社会福祉法人 奉優会)  
 住所 〒108-0071 港区白金台4-8-5 白金台駅1番出口 徒歩1分 電話:03-3440-4627 FAX:03-3440-0795  
 開館時間【月~土曜日】9:00~21:30【日曜日】9:00~17:00 メールアドレス: ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp  
 敬老室・多目的室・マッサージ機・ヘルストロン等のご利用は17:00まで

★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。