

白金台いきいきプラザ 1月予定表

2023年 12月 25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 1月号



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				バドミントン 13:00~16:45 	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	フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40 歌声ひろば 13:00~15:00
7	8	9	10	11	12	13
麻雀サロン 12:30~16:40 バドミントン 13:00~16:45 		和菓子教室 10:00~15:30 書道・ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30	輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 いきいきコーア 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40	バドミントン 13:00~16:45 カラオケサロン 13:30~15:30	カントリーダンス 10:00~11:30 サロンdeボイス 10:00~12:00 健康トリム体操 13:30~14:30	フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40
14	15	16	17	18	19	20
英会話講座 9:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	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	民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30	輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 絵手紙サロン 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40 カラオケサロン 13:30~15:30	バドミントン 13:00~16:45 	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	フラダンス教室 10:00~12:00 歌声ひろば 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40
21	22	23	24	25	26	27
麻雀サロン 12:30~16:40 	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 サロンdeボイス 14:00~16:00	書道・ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30 スマホ講座 14:00~15:30	健康講話 9:45~10:00 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 いきいきコーア 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40	バドミントン 13:00~16:45 	カントリーダンス 10:00~11:30 いきいき脳トレ 11:00~12:00 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40 スマホ講座 14:00~15:30
28	29	30	31	フリーマシントレーニング 日時：毎週木・日曜日 13:30~16:30 場所：1階 にここサロン <small>※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。</small>		
英会話講座 9:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	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 カラオケサロン 13:30~15:30	卓球教室 13:00~16:30	輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 麻雀サロン 12:30~16:40	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。 入浴日 月・水・金 入浴時間 13:00~16:00		

新年のご挨拶

昨年とは格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。
本年も、皆様にご満足いただけるサービスを心がける所存でございます。何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

港区立白金台いきいきプラザ 職員一同

年末年始休館のお知らせ

当館は12月29日(金)~1月3日(水)まで休館いたします。
新年は1月4日(木)から開館いたします。

臨時休館のお知らせ

1月8日(月・祝)は、雨水槽点検・清掃の為
休館いたします。



事前申込の必要な事業(先着) 対象:65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

はい・マッサージ サービス



日時：2月20日(火曜日) 2月21日(水曜日)

①10:00~ ②10:45~ ③11:30~ ④13:30~ ⑤14:15~

場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：65歳以上の港区民の方

定員：各コース6名(先着順) ※「はい」は各コース2名まで

費用：1,000円(当日支払)

持物：案内状(はがき)、日本手ぬぐい、着替え(浴衣もしくはパジャマ)、バスタオル(大)、マスク

申込：ご本人が電話、または窓口にて

申込期間：1月21日(日)~1月30日(火)

決定通知：港区役所 高齢者支援課から発送予定

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

サロンdeボイス 募集中♪

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大充実の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:1月12日(金曜日) 10:00~12:00 場所:2階 集会室B
 1月22日(月曜日) 14:00~16:00 場所:地下2階ホール

※どちらか1日をお選びください

定員:各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)
 募集締切:1月4日(木) / 抽選結果発表:1月5日(金)以降



スマホ講座

~「今年はLINEを更に知ってみよう」~

昨年最後はLINEをテーマに講座を行ないましたが、今年のはじめもLINEの中級編を学びましょう♪
 友だちのブロックや削除など整理整頓にも役立つ情報をお伝えいたします。
 ご興味のある方は、ご参加ください♪ ※この講座は以前開催したものと同一内容です。

日時:1月23日(火曜日) 1月27日(土曜日) ※どちらか1日をお選びください
 14:00~15:30

場所:1階 にこにこサロン
 費用:無料
 定員:12名(抽選)
 申込期間:12月22日(金)~1月13日(土)
 抽選結果:1月15日(月)以降に当選者のみにご連絡いたします



事前申込の不要な事業(サロン事業)

申込方法:当日ご来館ください(本人が窓口またはお電話にて)

いきいき脳トレ 白金台校

日時:1月26日(金曜日) 11:00~12:00

場所:2階 集会室B
 定員:20名程度 / 対象:60歳以上の港区民 ※いきいきプラザ個人登録証を作成されている方
 費用:無料 / 持ち物:眼鏡(必要な方) / 申込:不要 ※初参加の方は簡易的な参加登録だけお願いします



カラオケサロン

教室ではなく、ご自分の歌いたい曲を順番に入れていただき、歌うサロンとなっております。
 年明けの1月は3回開催! 初めての方もぜひお気軽にご参加ください♪

日時:1月11日(木曜日) 1月17日(水曜日) 1月29日(月曜日)
 時間:13:30~15:30

※歌唱希望の参加受付は14:00までです。
 ※歌う際は、各楽曲2コーラス(2番)までとさせていただきます。
 場所:1階 敬老室 / 定員:30名 / 対象:60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証の作成が必要です)
 費用:無料 / 申込:不要(初参加の際、参加登録証をご記入ください)



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 1月8日(月)はお休みです	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	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 今月はお休みです	2階 集会室B	当プラザ職員
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 1月8日(月)はお休みです	2階 集会室C	講師なし、水彩絵の具・色鉛筆 画用紙等をご用意しています
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 をご用意しています
編み物サロン	毎週月曜日 10:00~11:30 1月8日(月)はお休みです	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きます
輪投げ&ポッチャサロン	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
カラオケサロン	1月11日(木),17日(水),29日(月) 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 初心者向けの卓を1~2卓をご用意します 初心者の方もお気軽にご参加ください 1月8日(月)はお休みです	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 1月8日(月)はお休みです	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。