

# 白金台いきいきプラザ 3月予定表

2024年 2月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

## 白金台だより 3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

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。 入浴日 月・水・金 入浴時間 13:00~16:00		<b>フリースポットレーニング</b> 日時：毎週木・日曜日 13:30~16:30 場所：1階 にこにこサロン ※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。			<b>1</b> カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	<b>2</b> フラダンス教室 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40 
<b>3</b> 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>4</b> 編み物サロン 10:00~11:30	<b>5</b> 和菓子教室 10:00~15:30	<b>6</b> 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30	<b>7</b> バドミントン 13:00~16:45	<b>8</b> カントリーダンス 10:00~11:00	<b>9</b> フラダンス教室 10:00~11:45
バドミントン 13:00~16:45	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	絵手紙サロン 10:00~12:00 歌声ひろば 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	カラオケサロン 13:30~15:30 	健康トリム体操 13:30~14:30	麻雀サロン 12:30~16:40
<b>10</b> 英会話講座 9:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>11</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>12</b> 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	<b>13</b> 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 いきいきコア 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>14</b> バドミントン 13:00~16:45	<b>15</b> カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	<b>16</b> フラダンス教室 10:00~11:45 歌声ひろば 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40
<b>17</b> 	<b>18</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 カラオケサロン 13:30~15:30	<b>19</b> 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	<b>20</b> 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 絵手紙サロン 10:00~12:00 サロンdeボイス 10:00~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>21</b> バドミントン 13:00~16:45 	<b>22</b> カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30 認知症 サポーター養成講座 13:30~15:00	<b>23</b> 麻雀サロン 12:30~16:40 スマホ講座 14:00~15:30
<b>24</b> 英会話講座 9:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>25</b> 編み物サロン 10:00~11:30 サロンdeボイス 10:00~12:00 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>26</b> 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	<b>27</b> 健康講話 9:45~10:00 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 いきいきコア 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40	<b>28</b> バドミントン 13:00~16:45	<b>29</b> カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	<b>30</b> フラダンス教室 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40 
<b>31</b> 麻雀サロン 12:30~16:40						

### 民謡教室

三味線に合わせて民謡、俗曲、歌謡曲、童謡など  
声を出して楽しく歌いましょう♪

日時：4月~6月(毎週火曜日)

① 13:00~15:00

場所：集会室B  
定員：15名程度(抽選)  
費用：無料  
講師：鈴木 愛子氏  
副講師：田中 裕美氏  
申込期間：2月26日(月)~3月11日(月)  
抽選結果：3月19日(火)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作成をお願いします)  
参加費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か月分の参加費をいただきます)

### バドミントン倶楽部

準備や片付け、審判もみんなで和気あいあいと行っています♪初めての方は見学のうえ、お申込みください!!

日時：4月~6月

① 第1,3木曜日+第1日曜日(原則) 13:00~16:45(月3回)

② 第2,4木曜日+第2日曜日(原則) 13:00~16:45(月3回)

※①②,それぞれ第1希望、第2希望をお選びください。指導者不在のダブルスでの試合形式となります。

場所：地下2階ホール / 費用：無料 / 定員：①,②各20名(抽選)  
持ち物：上履き、ラケット / 申込期間：2月29日(木)~3月14日(木)  
抽選結果：3月21日(木)以降に当選者のみにご連絡いたします

ただし、①、②を合わせた応募人数が25名以下の場合  
①②を合わせた1コースとし、第1~4木曜日+第1日曜日(月5回)の開催となります



### はい・マッサージ サービス

日時：4月9日(火曜日) 4月10日(水曜日)

① 10:00~ ② 10:45~ ③ 11:30~ ④ 13:30~ ⑤ 14:15~

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) ※「はり」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：3月11日(月)~3月18日(月)

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

## フラダンス教室

日時:4月6日~6月29日 毎週土曜日

【ハイビスカスクラス】10:00~10:45 【プルメリアクラス】11:00~11:45

※どちらかのクラスをお選びください  
※初心者の方はプルメリアクラスがおすすめです

場所:地下2階 ホール / 定員:30名(抽選) / 対象:60歳以上の港区民

費用:無料 / 講師:レファ・大平氏

申込期間:3月2日(土)~3月16日(土)

抽選結果:3月23日(土)以降 ※初回時、いきいきプラザ個人登録証をご確認させていただきます。



## サロンdeボイス

日時:3月20日(水曜日) 10:00~12:00

3月25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: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:2月17日(土)~3月10日(日) / 抽選結果発表:3月12日(火)以降

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。



## スマホ講座

~外出時におすすめのサービスを知ろう~

日時:3月19日(火曜日) 14:00~15:30

3月23日(土曜日) 14:00~15:30

※どちらか1日をお選びください

場所:1階 にこにこサロン / 定員:各12名(抽選)

対象:60歳以上の港区民 / 費用:無料

募集締切:2月25日(日)~3月11日(月)

抽選結果発表:3月12日(火)以降



地図アプリや乗り換えアプリの使い方の初歩を学び外出に役立つ講座です♪

## 歌声ひろば

明治、大正、昭和の小学校唱歌や国民歌謡、ラジオ歌謡等を懐かしく思い出しながら、みんなで歌う会です♪

日時:4月~6月(第1水曜日・第3土曜日)

10:00~12:00

場所:2階 集会室B

定員:40名(抽選) 全6回出席できる方!!

費用:無料

講師:藤井 弘好氏

(白銀会ピアノ教室主宰 国立音楽大学卒業)

鷺見 尚保氏

(国立音楽大学器楽科卒業 ウィーン国立音楽

大学指揮科に留学 H.スワロフスキ氏に師事

日本ヨハンシュトラウス協会管弦楽団指揮者)

申込期間:2月28日(水)~3月16日(土)

抽選結果:3月25日(月)以降



## いきいきコア

日本の懐かしい歌から外国語の歌まで発音からゆっくり練習します。音楽的な背景や曲のエピソードなど、先生のお話もこの講座の魅力。美しいメロディで心も体もリフレッシュ!!



日時:4月10日・24日, 5月8日・22日

6月12日・26日(毎月第2・第4水曜日)

10:00~11:45

場所:2階 集会室B / 定員:45名(抽選)

費用:無料 / 講師:金子 琴枝氏

申込期間:2月28日(水)~3月15日(金)

抽選結果:3月23日(土)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	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
カントリーダンス	毎月第1~第4金曜日 10:00~11:00	地下2階 ホール	若月 千代氏 ※初心者向けに開催していた後半30分は現在お休みしています
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	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&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
カラオケサロン	3月7日(木)・18日(月) 13:30~15:30 カラオケ日程調整中	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 3月17日(日)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。