

# 膝痛予防改善教室

曜日	期間	時間
金曜日	4月5日～6月28日	10:15～11:15

場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民で原則下記に該当する方

①医師から運動制限を受けていない方

②欠席せず参加可能な方

※膝痛の予防および改善のための体幹および脚筋力を強化する運動プログラムです。痛みを治すためのものではありません。

定員：各コース7名(抽選)

持物：タオル、飲料水、動きやすい服装

申込方法：ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所もしくはお電話にてお申し込み下さい。

申込期間：2月26日(月)～3月10日(日)

抽選結果：3月21日(木)以降に**当選者のみ**案内状を送付致します。

※定員に達しない場合は当選発表後に追加募集を行います。

# 頭とからだの健康教室

曜日	期間	時間
土曜日	4月6日～6月29日	10:15～11:15

場所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン

対象：65歳以上の港区民で原則下記に該当する方

①医師から運動制限を受けていない方

②欠席せず参加可能な方

※認知症予防の運動とグループワークを継続して実施し、認知症への関心を高め、正しい知識を持って認知症予防への取り組みを行うことで、高齢者の社会参加を促進することを目的とします。

定員：各コース7名(抽選)

持物：タオル、飲料水、室内用運動靴、動きやすい服装

申込方法：ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所もしくはお電話にてお申し込み下さい。

申込期間：2月26日(月)～3月10日(日)

抽選結果：3月25日(月)以降に**当選者のみ**案内状を送付致します。

※定員に達しない場合は当選発表後に追加募集を行います。

お問い合わせ  
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  
〒108-0071 港区白金台4-8-5  
TEL:03-3440-4627  
担当：土屋

# 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**

## 初心者でも作れる **和菓子教室**

日時：4月9日(火曜日) 5月14日(火曜日) 6月11日(火曜日) 全3回

① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30

※①か②、どちらかのコースをお選びください

対象：港区民(全3回参加可能な方 ※中学生以上)

定員：各コース15名(抽選) / 場所：2階 集会室E

費用：1,000円(材料費 3回分) ※初回徴収致します

持物：マスク、エプロン、三角巾、さらし布巾、タオル、筆記用具、メモ帳、タッパー等(和菓子持ち帰り用)

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

※初回時、いきいきプラザ個人登録証を確認します

申込期間：2月25日(日)～3月5日(火)

抽選結果：3月10日(日)以降に当選者のみお電話でご連絡いたします。

※3月17日(日)までにご連絡がつかない場合はキャンセル扱いとさせていただきますのでご了承ください。

※和菓子の内容が重複することがありますのでご了承ください。



## **パソコン教室**

日時：4月11日,25日, 5月9日,23日, 6月13日,27日 (第2・4木曜日)

13:30～15:00 (全6回) ※昨年度より開始時間が30分早くなりました

対象：60歳以上の港区民で**ご自身のパソコンをご持参でき、**

**パソコンにワード・エクセルのソフトが入っている方**

内容：パソコンの初期操作から応用まで質疑応答形式のパソコン教室です。お手本にそって作成するので初心者でも安心です。題材を持参してもOKです。※インターネット環境はございません

定員：14名(抽選) 場所：2階 集会室E

費用：無料

持物：ノートパソコン(対象OSはWindowsのみ)

※初回時、いきいきプラザ個人登録証を確認します

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：2月25日(日)～3月7日(木)

抽選結果：3月17日(日)以降に当選者のみお電話でご連絡いたします



## **白金台ヨガ教室**

日時：4月18日～5月30日 (全て木曜日)

※申込時、①～④のうち1コースをお選びください

①②コース 4/18 5/16 5/30

③④コース 4/25 5/9 5/23

①第3・5木曜日	10:10～11:05
②第3・5木曜日	11:35～12:30
③第2・4木曜日	10:10～11:05
④第2・4木曜日	11:35～12:30



【各コース、2カ月間で3回となっています】

対象：60歳以上の港区民 / 定員：各コース20名(抽選) / 場所：1階 敬老室

費用：無料

持物：動きやすい服装、飲み物、てぬぐいまたはフェイスタオル(体を伸ばすのに使用します)

インストラクター：みゆき先生

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

※初回時、いきいきプラザ個人登録証を確認します

申込期間：2月25日(日)～3月7日(木)

抽選結果発表：3月17日(日)以降に当選者のみお電話でご連絡いたします

尚、3月24日(日)までにご連絡がつかない場合は

キャンセル扱いとさせていただきますのでご了承ください