

白金台だより 5月号



日	月	火	水	木	金	土
			1 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 健康を目指す看護師と 11:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	2 バドミントン 13:00~16:45	3 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	4 フラダンス教室 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40
5 麻雀サロン 12:30~16:40 バドミントン 13:00~16:44	6 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	7 卓球教室 13:00~16:30 民謡教室 13:00~15:00	8 いきいきコア 10:00~11:45 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 健康を目指す看護師と 11:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	9 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 13:30~15:00	10 カントリーダンス 10:00~11:30 健康トリム体操 13:30~14:30	11 フラダンス教室 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40
12 麻雀サロン 12:30~16:40	13 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	14 和菓子教室 10:00~15:30 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	15 絵手紙サロン 10:00~12:00 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 健康を目指す看護師と 11:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	16 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45	17 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	18 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
19 麻雀サロン 12:30~16:40	20 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	21 卓球教室 13:00~16:30 民謡教室 13:00~15:00	22 いきいきコア 10:00~11:45 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 健康を目指す看護師と 11:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	23 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 13:30~15:00	24 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	25 フラダンス教室 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40
26 サロンdeボイス 10:00~12:00	27 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	28 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 書道・ペン習字教室 10:00~11:30	29 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 健康を目指す看護師と 11:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	30 白金台ヨガ 10:10~12:30	31 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	

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**

白金台いきいきプラザ等 複合施設大規模改修工事のご案内

白金台いきいきプラザ及び白金台児童館をご利用くださいます。誠にありがとうございます。令和6年度になり、いよいよ工事開始の時期が差し迫ってまいりました。工事準備期間中の貸室については、8月23日までで全室完全利用停止となりますが、7月から準備の為一部使用できない部屋もございます。あらかじめご了承ください。期間中はご不便をおかけしますが、安全にお使いいただけるよう工事準備をまいりますのでご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。尚、工事期間中の各事業については今後のお便りをご確認ください。



工事準備期間予定：令和6年7月～令和6年8月
 工事期間予定：令和6年9月～令和8年4月
 再開準備期間予定：令和8年5月～令和8年6月
 リニューアルオープン予定：令和8年7月



事前申込の必要な事業

サロンdeボイス

日時：5月24日(金曜日) 10:00～12:00
5月26日(日曜日) 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 典子氏
持ち物：飲み物(喉を潤すため)
申込期間：4月19日(金)～5月10日(金)
抽選結果：5月13日(月)以降



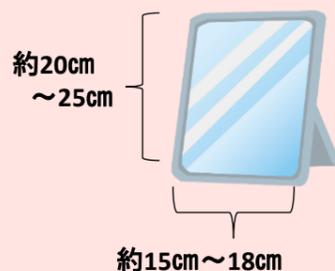
顔ヨガ教室



日時：2024年6月6日(木) 6月13日(木) 2回コース
10:30～11:10

場所：1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：15名(抽選)
費用：無料
インストラクター：みゆき氏

鏡は自立タイプで顔全体が映るもの
百円ショップにもあります



持物：動きやすい服装、飲み物、鏡

※初回時、いきいきプラザ個人登録証を確認します

申込方法：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて

申込期間：4月25日(木)～5月9日(木)

抽選結果：5月16日(木)以降に当選者のみ電話でご連絡致します

尚、5月23日(木)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

顔ヨガとは顔の表情筋を鍛えてストレッチする顔のヨガです
使う表情筋を意識して動かします
たるみ、むくみの改善、お肌のハリアップ、誤嚥、いびき予防、
脳の活性化、美しい笑顔など様々な効果があるとされています
男女問わず顔ヨガを取り入れて表情を豊かにしてみませんか？

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
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&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	5月13日(月)・27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 5月26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
マシンサロン	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、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。