

白金台いきいきプラザ 12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
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 にここごサロン ※参加には条件がございます。		 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			 1 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	2 フラダンス教室 10:00～11:45 麻雀サロン 12:30～16:40
3 麻雀サロン 12:30～16:40 バドミントン 13:00～16:45	 4 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	5 和菓子教室 10:00～15:30 民謡教室 13:00～15:00	 6 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	7 バドミントン 13:00～16:45	 8 カントリーダンス 10:00～11:30 健康トリム体操 13:30～14:30	9 フラダンス教室 10:00～11:45 麻雀サロン 12:30～16:40 
10 サロンdeボイス 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40	 11 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	12 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 白金台シネマ館 14:00～16:00	 13 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	14 バドミントン 13:00～16:45 パソコン教室 14:00～15:30	 15 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	16 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
17 英会話講座 9:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40	 18 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	19 クレヨンアート 10:00～11:30 卓球教室 13:00～16:30 民謡教室 13:00～15:00	 20 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 サロンdeボイス 14:00～16:00	21 バドミントン 13:00～16:45	 22 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	23 フラダンス教室 10:00～11:45 麻雀サロン 12:30～16:40 スマホ講座 14:00～15:30
24 麻雀サロン 12:30～16:40 	 25 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	26 書道・ペン習字教室 10:00～11:30 卓球教室 13:00～16:30 スマホ講座 14:00～15:30	 27 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 折り紙講座 10:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40	28 バドミントン 13:00～16:45 カラオケサロン 13:30～15:30	休館日 	
31						

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより12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**

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：1月～3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：11月27日(月)～12月12日(火)
 抽選結果：12月19日(火)以降



書道・ペン習字教室

日常を離れて、静かに書に親しみませんか。
毛筆、ペン習字、お好きな方または両方学べます

日時：1月～3月(第2、第4火曜日)

10:00～11:30

場所：集会室B
 定員：26名(抽選)
 費用：500円/月(参加費)
 持ち物：【毛筆】書道用具・新聞など
 【ペン習字】便箋・ボールペンなど
 講師：長山 博子氏
 申込期間：11月27日(月)～12月12日(火)
 抽選結果：12月15日(金)以降
 ※初めての方は体験してからお申込みください
 体験日：11月28日(火)、12月12日(火)
 (体験は事前にお申込みください。)



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：1月～3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：11月23日(木)～12月7日(木)
 抽選結果：12月21日(木)以降に**当選者のみ**にご連絡いたします



ただし、①②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

★バドミントン倶楽部は任意でスポーツ保険に加入できます(スポーツ保険は1年間が対象期間となります)



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。

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**

初心者でも作れる

和菓子教室



日時：1月9日(火曜日) 2月6日(火曜日) 3月5日(火曜日) 全3回

①10:00～12:00 ②13:30～15:30

※①か②のどちらかをお選びください

場所：2階 集会室E / 対象：港区民(全3回参加可能な方 ※中学生以上)

定員：各15名(抽選) / 費用：1,000円(材料費 3回分) ※初回徴収致します

持ち物：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 / 申込期間：11月23日(木)～12月5日(火)

抽選結果：12月8日(金)以降に当選者のみご連絡いたします。

※12月21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。

※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。

アメリカンスクールの
学生が教える

英会話教室

日時：令和6年1月14日・28日 2月4日・18日 3月10日・24日 (全て日曜日)

①9:30～10:30 ②11:00～12:00

場所：2階 集会室B

対象：港区民(高校生以上) ※原則全6回出席できる方

定員：各22名(抽選) 費用：500円(資料代)※初回徴収

申込期間：12月3日(日)～12月17日(日)

抽選結果：12月23日(土)以降



歌声ひろば

日時：1月～3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：11月29日(水)～12月16日(土) / 抽選結果：12月25日(月)以降

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♪

いきいきコーア

日時：1月10日・24日, 2月14日・28日, 3月13日・27日(毎月第2・第4水曜日)

10:00～11:45

場所：2階 集会室B

定員：40名(抽選)

費用：無料

講師：金子 琴枝氏

申込期間：12月1日(金)～12月15日(金)

抽選結果：12月19日(火)以降

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のお話も
魅力! 美しいメロディで心も体もリフレッシュ!

サロンdeボイス

日時：12月10日(日曜日)10:00～12:00 もしくは 12月20日(水曜日) 14:00～16:00

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：11月14日(火)～11月30日(木)

抽選結果発表：12月3日(日)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。



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 12月は1日,15日,22日に開催	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
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	12月12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	12月11日(月),28日(木) 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卓ご用意します 初心者の方もお気軽にご参加ください	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。