

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**



折り紙講座

立体

テーマは「紅白つばき」

当館窓口にサンプルを飾っています

日時:12月27日(水曜日) 10:30~12:00

場所:2階 集会室C / 費用:無料 / 定員:10名(抽選) / 講師:いきいきプラザ職員

申込期間:12月5日(火)~12月18日(月) 抽選結果:12月20日(水)以降に**当選者のみ**にご連絡いたします

スマホ講座

~「今年のうちにLINEを知っておこう」~

お友達が使っているけど、まだ私は使いこなせていない!そんな方も実は多いアプリの「LINE」今度学べればいい!と思っている皆さま。LINEの使い方学びたい!という皆さまはこの機会にぜひご参加ください♪ **※この講座は以前開催したものと同一内容です。**

日時:12月23日(土曜日) 12月26日(火曜日) **※どちらか1日をお選びください**
14:00~15:30

場所:1階 にここサロン

費用:無料

定員:12名(抽選)

申込期間:12月5日(火)~12月18日(月)

抽選結果:12月20日(水)以降に**当選者のみ**にご連絡いたします



ホームページが新しくなりました!

白金台いきいきプラザホームページが

11月から新しくなりました!

まだご覧になった事ない方はぜひこの機会にご覧ください!!

新ホームページURL : <https://www.foryou.or.jp/corp2/ikiikishirokanedai/>



スマホの方は
こちらのコードからも
アクセスできます

※対応していない機種も
ありますので、ご注意ください。



マシントレーニング入門

～目指せ！アクティブシニア～

曜日	期間	時間
火・土曜日 週2回	令和6年 2月3日～3月26日	9:15～10:15

※マシントレーニングの実施を通して、マシンの使い方や正しい姿勢の習得、自分自身に合った筋力トレーニングを自主的に継続して取り組めるようになることを目的としています。

場 所： 白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン
場 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

※同時期にみんなと元気塾に参加されている方は
お申込みいただけません。



定 員： 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： 12月4日(月)から12月17日(日)まで

抽選結果： 1月11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。



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

掲示：R5年11月25日 担当：土屋