

# 顔ヨガ教室

日にち：2025年 1/16(木)・30(木)・2/6(木)・20(木)  
3/6(木) ※第1・3・5木曜 全5回コース

時間：13:30～14:10 (40分間)

場所：白金台区民協働スペース 会議室2(ゆかしの杜6階)

対象：60歳以上の港区民

定員：20名 (抽選)

費用：無料

インストラクター：みゆき先生

持物：動きやすい服装、飲み物、鏡(※下記参照)

※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  
またはお電話でお申し込み下さい

申込期間：11月25日(月)～12月6日(金)

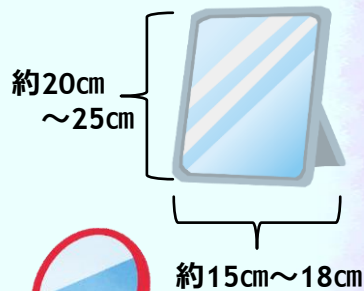
抽選結果：12月19日(木)以降に当選者のみ

お電話でご連絡いたします

尚、12月26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



お間違えなく!



約20cm  
～25cm

約15cm～18cm



大きめの手鏡  
でもOK

## クレヨンアートサロン

無料

日時：12/15(日) 10:00～11:30

場所：白金いきいきプラザ(C室)

対象：60歳以上の港区民

道具：貸出します/定員：15名

申込：お電話または窓口(抽選になります)

申込期間：11/25(月)～12/6(金)

抽選結果は12/9(月)以降、当選者のみに  
ご連絡いたします。



# 民謡教室

一緒に歌いませんか

曜日・時間: 毎週火曜日

令和7年 1/14、21、28、2/4、18、25、3/4、11、18、25

※1/7、2/11は休み

①13:00~14:15 又は ②14:30~15:45

\*お申し込み時に第1希望、第2希望をお知らせください

場所: 豊岡いきいきプラザ 2階 集会室A(和室)  
(港区三田5-7-7)

※集会室の入口には12cm程度の上がり框段差があります  
お履き物を脱いで入室頂きます

定員:①8名(抽選)②8名(抽選)

対象:60歳以上の港区民

講師:鈴木 愛子氏/副講師:田中 裕美氏

費用:無料

申込は白金台いきいきプラザへご本人が窓口又は電話にて

申込期間:11/25(月)~12/6(金)まで

結果発表:12/15(日)以降当選者のみにご連絡致します



## ストレッチ&ヨーガ

日 程:1~3月、第1・第3月曜日(祝日を除く)

(1月6、20日、2月3、17日3月3、17日)

時間:14時00分~15時00分

場所:白金台区民協働スペース 会議室2 (ゆかしの杜6階)

対象:60歳以上の港区民

定員:15名(抽選)/料金:無料

講師:伊藤 洋子先生(元多摩美術大学教授 専門:生涯スポーツ)

申込:白金台いきいきプラザまでご本人が窓口またはお電話にて

申込期間:11月25日(月)~12月6日(金)

抽選結果は12月14日(土)以降に当選者のみにご連絡いたします。

持物:飲み物、運動しやすい服装

※初回時、いきいきプラザ個人登録証を確認します

尚、12月22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