

# 頭とからだの健康教室

曜日	期間	時間
土曜日	12月7日～2月22日	10:15～11:15

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 : 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 : 7名(抽選)

持 物 : タオル、飲料水、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 : 10月26日(土)～ 11月8日 (金)までに、

抽選結果 : 11月21日(木)以降に当選者のみ案内状を送付いたします。

※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:野坂

# ペン字教室

日常を離れて、静かに書に親しみませんか。  
ペン字のお好きな方お待ちしております。

日時:12月～令和7年3月(第2、第4火曜日)

(12/10, 12/24, 1/14, 1/28, 2/11, 2/25, 3/11, 3/25)

時間:13:30～14:30

場所:白金台区民協働スペース会議室2

定員:20名(抽選)

費用:無料

持ち物: 便箋・ボールペンなど

講師:長山 博子氏

申込: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:10月29日(火)～11月5日(火)

抽選結果:11月8日(金)以降に当選者のみにご連絡いたします。

# 健康トリム体操教室

日時:12月6日～令和7年3月28日

毎月第1～第4金曜日

第1・第3金曜日コース若しくは

第2・第4金曜日コースのどちらかになります。

時間:14:00～15:00

場所:白金台区民協働スペース会議室2

対象:60歳以上の港区民／定員:各コース20名(抽選)／参加費:無料

講師:川上 ゆき子氏(代表)

その他:動きやすい服装、運動できる履物でお越しいただき

そのままの履物で体操をいたします。

申込: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:10月25日(金)～11月1日(金)

抽選結果発表:11月3日(日)以降に当選者のみにご連絡いたします。

無理なく行えるトリム体操で  
心身ともにバランスを整えましょう。