

白金台いきいきプラザ 3月予定表

白金台区民協働スペース

神応区民協働スペース

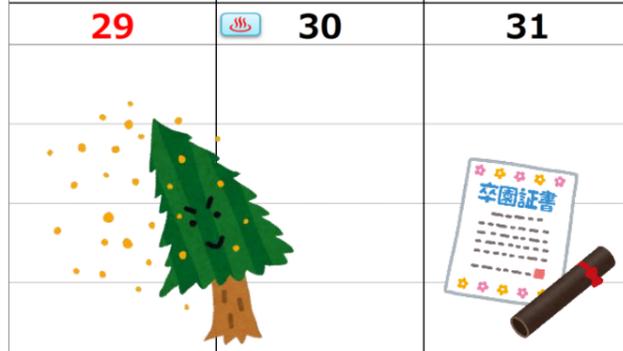
他館いきいきプラザ

※いきいきプラザではプラザ主催事業の他に、「介護予防事業」を定期的に開催しております。詳細につきましては、各いきいきプラザまでお問い合わせください。



入浴日(男・女)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		カントリーダンス 10:30~11:30 神応いきいきプラザ	令和7年度第3回 利用者懇談会 10:00~11:00	白金台ヨガ 13:30~14:25	サロンdeボイス 10:00~11:45	カントリーダンス 10:30~11:30 神応いきいきプラザ
		スマホ講座 14:00~16:00	歌声ひろば 10:00~12:00	絵画&絵手紙サロン 14:00~16:00 白金いきいきプラザ	高輪地区 高齢者相談センター セルフチェック会 13:15~14:00 14:15~15:00	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)
		民謡教室 13:00~14:15 14:30~15:45 豊岡いきいきプラザ	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)			
8	9	10	11	12	13	14
	ペン字教室 13:30~14:30	健康トリム体操 13:45~14:45 15:00~16:00	いきいきコア 10:00~11:45	パソコン講座 13:30~15:00	和みヨガ(体験会) 13:30~14:30	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)
		民謡教室 13:00~14:15 14:30~15:45 豊岡いきいきプラザ	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)			
15	16	17	18	19	20	21
クレヨンアート 10:00~12:00 白金いきいきプラザ		カントリーダンス 10:30~11:30 神応いきいきプラザ	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)	白金台ヨガ 13:30~14:25	ふれあい健康サロン 14:15~15:00	歌声ひろば 10:00~12:00
	スマホ講座 14:00~16:00	絵画&絵手紙サロン 14:00~16:00 白金いきいきプラザ				カントリーダンス 10:30~11:30 神応いきいきプラザ
	民謡教室 13:00~14:15 14:30~15:45 豊岡いきいきプラザ					麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)
22	23	24	25	26	27	28
	サロンdeボイス 10:00~11:45	健康トリム体操 13:45~14:45 15:00~16:00	いきいきコア 10:00~11:45	パソコン講座 13:30~15:00	和みヨガ(体験会) 13:30~14:30	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)
	ペン字教室 13:30~14:30	民謡教室 13:00~14:15 14:30~15:45 豊岡いきいきプラザ	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)			
29	30	31	【開館時間変更のお知らせ】 大規模改修工事に伴い、開館時間が変更になっています。 令和6年9月1日より、令和8年6月30日まで 開館時間 9:00~17:00 (令和8年7月1日 通常運営再開予定)			



港区立白金台いきいきプラザ

2026年 2月 25日発行

白金台だより 3月号



令和7年度 第3回 利用者懇談会

皆さまのご意見、ご要望をぜひお聞かせください

日程: 令和8年3月4日(水)
時間: 10:00~11:00
会場: 白金台区民協働スペース会議室2 (ゆかしの杜6階)



スポーツ安全保険
対象事業

4月スタート

なご
和みヨガ

日時: 4月~6月(第2・4金曜日)
13:30~14:30
場所: 白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)
※床(土足)にマットを敷き靴を脱いでヨガを行います
対象: 60歳以上の港区民
※マットの上で立つ、座るなどの動きがスムーズにできる方を対象としています
定員: 10名(抽選)
費用: 無料

講師: としえ先生
持物: 飲み物、タオル
※更衣室はありません
動きやすい服装でお越しください
申込期間: 2月25日(水)~3月13日(金)
抽選結果: 3月28日(土)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします
※4月2日(木)までにご連絡がつかない場合はキャンセル扱いとなります



スマホ講座 今回は「スマホを持ち始めたらしておくと便利なこと」がテーマです

日時: 4月7日、21日(第1・第3火曜日)
14:00~16:00
※2回連続講座です
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: 10名(抽選)
費用: 無料

講師: 白金台いきいきプラザ職員
持物: スマートフォン、筆記用具
申込期間: 3月10日(火)~3月24日(火)
抽選結果: 3月31日(火)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



サロンdeボイス

日時: 4月~5月
①金曜コース 4月3日・5月1日
②月曜コース 4月27日・5月25日
10:00~11:45
※お申込み時に①か②のコースをお選びください
場所: 神応区民協働スペース会議室A・B
(神応ほっとプラザ4階)
対象: 60歳以上の港区民
定員: ①30名(抽選) ②30名(抽選)
費用: 無料

講師: 山岸 典子氏 (ヴォイストレーナー)
口腔機能の維持、改善のトレーニングを病院患者、医療施設の理学療法士の教材として作成している
高等学校音楽講師、ヴォイストレーニング講師、横浜市合唱団指揮者
持物: 飲み物
申込期間: 2月25日(水)~3月11日(水)
抽選結果: 3月15日(日)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



更新 いきいきプラザ個人登録証 更新手続きのお知らせ

令和8年2月現在、いきいきプラザ個人登録証(有効期限の記載が令和8年3月31日まで)をお持ちの方で更新を希望される方は、必要書類をご用意の上、3月1日(日)から手続きを行ってください。更新は各いきいきプラザ窓口で行なえます。新しい個人登録証の有効期限は発行日~令和11年3月31日です。

必要書類
(1) 現在使用中の個人登録証 ※有効期限の記載が令和8年3月31日までのもの
(2) 「本人確認書類」(マイナンバーカード、健康保険証等) ※登録証更新・作成には緊急連絡先が必要となります



事前申込の必要な事業（抽選・先着順）

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登録をお願いします)

お申込み・お問合わせ先▶白金台いきいきプラザ(TEL:03-3440-4627)

申込方法：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口、または電話でお申込みください。

※各事業会場（白金台区民協働スペース、神応区民協働スペースおよび他いきいきプラザ）へのお問合わせはご遠慮ください。開始10分前に直接会場にお越しください。施設開館時間や準備の都合上、お早目にお越しいただいても会場へご案内することができかねます。

**スポーツ安全保険
対象事業**

カントリーダンス

日時：4月～6月(第1・第3火・土曜日)
 ①火曜クラス(初心者)10:30～11:30
 ②土曜クラス(経験者)10:30～11:30
 ※お申込み時に①か②のクラスをお選びください

場所：神応いきいきプラザ集会室C
 対象：60歳以上の港区民
 定員：①12名(抽選) ②12名(抽選)
 費用：無料
 講師：若月 千代氏
 持物：飲み物、動きやすい服装、動きやすい靴(外履き)
 申込期間：2月27日(金)～3月10日(火)
 抽選結果：3月17日(火)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

歌声ひろば

日時：4月～6月(第1水曜日・第3土曜日)
 10:00～12:00

場所：神応区民協働スペース会議室A
 (神応ほっとプラザ4階)
 対象：60歳以上の港区民
 定員：25名(抽選)
 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：3月4日(水)～3月21日(土)
 抽選結果：3月27日(金)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

ペン字教室

日時：4月～6月(第2・4月曜日)
 13:30～14:30

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：25名(抽選)
 費用：無料
 講師：長山 博子氏
 持物：ボールペン
 申込期間：2月23日(月)～3月9日(月)
 抽選結果：3月24日(火)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

**スポーツ安全保険
対象事業**

健康トリム体操

日時：4月～6月(第2・4火曜日)
 ①13:45～14:45
 ②15:00～16:00

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
 募集：①20名(抽選) ②20名(抽選)
 費用：無料
 講師：川上 ゆき子氏(代表)
 持物：飲み物、タオル
 ※更衣室はありません 動きやすい服装でお越しください
 申込期間：2月24日(火)～3月17日(火)
 抽選結果：3月24日(火)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

**スポーツ安全保険
対象事業**

白金台ヨガ教室

日時：4月～6月(第1・第3木曜日)
 13:30～14:25

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
 ※マットの上で立つ、座る、四つばいになるなどの動きがスムーズにできる方を対象としています
 定員：14名(抽選)
 講師：みゆき先生
 費用：無料
 持物：手拭いまたはフェイスタオル(体を伸ばすのに使用) バスタオル(座布団代わりに使用) 飲み物
 ※更衣室はありません 動きやすい服装でお越しください
 申込期間：2月25日(水)～3月6日(金)
 抽選結果：3月20日(金)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします ※3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なります

民謡教室

三味線に合わせて民謡、俗曲、歌謡曲、童謡などを歌いませんか

日時：4月～6月(毎週火曜日)
 ※5/5、6/30お休み
 ①13:00～14:15 ②14:30～15:45
 ※お申込み時に①か②の時間をお選びください

場所：豊岡いきいきプラザ2階集会室A(和室)
 (集会室の入口には和室のため12センチ程度の上がり框があります くつ等を脱いでご入室いただきます)

対象：60歳以上の港区民
 定員：①10名(抽選) ②10名(抽選)
 費用：無料
 講師：田中 裕美先生(音芝会・藤本 芝裕先生)
 申込期間：2月25日(水)～3月11日(水)
 抽選結果：3月17日(火)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

いきいきコア

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

日時：4月～6月(第2・4水曜日)
 10:00～11:45

場所：神応区民協働スペース会議室A
 (神応ほっとプラザ4階)
 対象：60歳以上の港区民
 募集：25名(抽選)
 費用：無料
 講師：金子 琴枝氏(武蔵野音楽大学 声学科卒業後イタリア留学 その後ドイツで長年にわたって音楽活動をされ約50年の海外生活を終えて帰国)
 申込期間：3月11日(水)～3月25日(水)
 抽選結果：4月1日(水)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

コア(chor)とはドイツ語でコーラスのことです

パソコン教室

パソコンの初期操作から応用まで質疑応答形式の教室です
 お手本やご持参の題材からの作成で初心者でも安心です

日時：4月～令和9年3月(第2・4木曜日)
 ※8月、祝日お休み
 13:30～15:00

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
 ※ご自身のパソコンを持参可能で、パソコンにワード・エクセルのアプリが入っている方
 募集：15名(抽選)
 費用：無料
 持物：ノートパソコン(対象OSはWindowsのみ)
 申込期間：2月25日(水)～3月12日(木)
 抽選結果：3月27日(金)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

事前申込の不要な事業

対象：60歳以上の港区民
 ※初めて参加される際は、会場にいる白金台いきいきプラザ職員にお声がけください

サロン・事業名	日時	会場	講師・事業内容等
いきプラ体操	原則毎日 9:20～9:45 会場の準備ができ次第入室できます	白金台区民協働スペース会議室2 (ゆかしの杜6階)	当プラザ職員
麻雀サロン	毎週 水曜日、土曜日 13:00～16:00 受付：12:45 抽選：12:55 麻雀開始：13:00	白金台区民協働スペース会議室2 (ゆかしの杜6階)	<参加方法> 会場にて12:45から順番に受付番号札を受け取った後、12:55から順番決めの抽選をします 13:00の段階で定員(40名程度)以上の参加希望があった場合は状況をみて要相談となります ※詳細は当プラザ職員におたずねください ※当日直接会場にお越しください
絵画&絵手紙サロン	第1・3木曜日 3月5日、19日 14:00～16:00	白金いきいきプラザ集会室A	講師なし
クレヨンアートサロン	3月15日(日) 10:00～12:00	白金いきいきプラザ集会室C	当プラザ職員

お申込み・お問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)
 〒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：03-5424-9875
 開館時間【月～日曜日】9:00～17:00 メールアドレス：ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp

★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お持ちください。
 ★講師の都合や天災等により事業が中止になることがあります。予めご了承ください。