

白金台いきいきプラザ 6月予定表

2026年 5月25日発行

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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		カントリーダンス 10:30~11:30 神応いきいきプラザ	歌声ひろば 10:00~12:00	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	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)	絵手紙サロン 14:00~16:00 白金いきいきプラザ	ふれあい健康サロン 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				
	健康トレーニング 10:15~11:15		健康トレーニング 10:15~11:15	ミニ健30 10:15~10:45 11:15~11:45		
7	8	9	10	11	12	13
	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 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)			
	健康トレーニング 10:15~11:15		健康トレーニング 10:15~11:15			
14	15	16	17	18	19	20
		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)
	健康トレーニング 10:15~11:15		健康トレーニング 10:15~11:15			
21	22	23	24	25	26	27
クレヨンアート 10:00~12:00 白金いきいきプラザ	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 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)			
	健康トレーニング 10:15~11:15		健康トレーニング 10:15~11:15			
28	29	30	<div data-bbox="638 1774 1448 2068" data-label="Text"> <p>【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)</p> </div>			
	サロンdeボイス 10:00~11:45					

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 6月号



7月にオープニングイベントを開催します! 7月リニューアルオープン

申込不要 入場無料

お子様から高齢者まで みんなで楽しむ! **いきいき健康フェス**

7月11日(土) 10:00~16:00 (予定) 港区民の方どなたでも

各種測定コーナー eスポーツ体験

この他にも世代を問わず楽しめる多彩なコーナーを予定しています ※内容は予定ですので変更があることを予めご了承ください

令和8年度 第1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6月19日(金)
 時間: 10:00~10:45
 会場: 白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)

なご和みヨガ

からだに負担の少ない動きを中心に必要に応じて道具も取り入れるスタイルのヨガ教室です

日時: 7月~9月(第2・4金曜日) ※8/14はお休みです
 13:30~14:30

費用: 無料
 講師: としえ先生
 持物: 飲み物、タオル
 ※動きやすい服装でお越しください
 申込期間: 5月25日(月)~6月8日(月)
 抽選結果: 6月17日(水)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします
 ※6月24日(水)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

フラダンス教室 HULA

経験者の方も、初めての方も お気軽にお申込みください

日時: 7月~9月(第1~3日曜日) 10:00~11:15

持物: 上履き(動きやすい靴)、飲み物、タオル、パウスカート
 講師: レファ大平氏
 申込期間: 5月25日(月)~6月8日(月)
 抽選結果: 6月14日(日)以降に当選者のみ電話でご連絡いたします
 ※パウスカートの貸し出しあります

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。

※事業各講座にはスポーツ安全保険（任意）がございます。お申込み、お問合わせは窓口までお願いいたします。

カントリーダンス



日時：7月（金曜日）※8月はお休みです

①初級 7月3日、17日 10:00～11:00

②中級 7月10日、24日 10:00～11:00

※お申込み時に①か②のクラスをお選びください

場所：白金台いきいきプラザホール

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、**上履き**（動きやすい靴）

申込期間：6月2日（火）～6月15日（月）

抽選結果：6月20日（土）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



民謡教室

三味線に合わせて民謡、俗曲、歌謡曲、童謡などを歌いませんか

日時：7月、9月（火曜日）※8月はお休みです

7/21、28、9/1、8、29

13:00～15:00

場所：白金台いきいきプラザ集会室B

対象：60歳以上の港区民

定員：25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：5月26日（火）～6月15日（月）

抽選結果：6月16日（火）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



書道・ペン字教室

毎回どちらか選べます 両方もできます

日時：7月～9月（第2・4月曜日）

※9/28はお休みです

13:30～14:30

場所：白金台いきいきプラザ集会室B

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：（書道の方）書道具、半紙、新聞紙

（ペン字の方）ボールペン、便箋

申込期間：5月25日（月）～6月8日（月）

抽選結果：6月24日（水）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



健康トリム体操

元気で健やかな生活のための体力づくりを目指しましょう

日時：7月～9月（第1～4月曜日）

①第1・3 13:00～14:00

②第2・4 13:00～14:00

※お申込み時に①か②のクラスをお選びください

場所：白金台いきいきプラザホール

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、**上履き**（動きやすい靴）

※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：5月26日（火）～6月16日（火）

抽選結果：6月24日（水）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



★インストラクターより★

前半はストレッチで身体をほぐし呼吸を味わい、後半は少し挑戦ポーズも取り入れます。ヨガが初めての方、腰や膝などにご不安のある方にも無理のないよう工夫をしますので安心してご参加ください。

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

※動きやすい服装でお越しください

申込期間：5月25日（月）～6月8日（月）

抽選結果：6月22日（月）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします ※6月27日（土）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



白金台ヨガ教室

日時：7月～9月（第1・第3木曜日）

①10:10～11:05

②11:30～12:25

※お申込み時に①か②のクラスをお選びください

場所：白金台いきいきプラザ敬老室

※土足の部屋で靴を脱ぎマットの上でヨガをします

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：①16名（抽選）②16名（抽選）



初心者でもつくれる

和菓子教室

※和菓子の内容は重複することがあります



日時：7月14日、8月4日、9月1日（火曜日）

①10:00～12:00

②14:00～16:00

場所：白金台いきいきプラザ集会室E

対象：港区民（全3回参加可能な方※中学生以上）

定員：①15名（抽選）②15名（抽選）

※お申込み時に①か②の回をお選びください

持物：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

費用：1500円（材料費3回分）

※初回到1500円を徴収します

※欠席の場合も返金できませんので予めご了承ください

申込期間：5月25日（月）～6月14日（日）

抽選結果：6月18日（木）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

※6月24日（水）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

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 6月29日（月）、30日（火） はお休みです	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 6月4日、18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	6月21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。

申込不要
入場無料

お子様から高齢者まで
みんな楽しんでむ!

いきいき



予定内容

※内容は現時点の予定であり、
変更となる場合があります。
あらかじめご了承ください。

大学講師による
講演会

eスポーツ体験

日本の伝統文化で
体験 チatapポ体操

VR体験

各種測定
コーナー

健康 フェス

絵本読み聞かせ

専門職による
体操と
健康ミニ講話

歌って踊って楽しく
オーラルフレイル♪

歌を楽しむ
ステージショー

このほかにも、
世代を問わず
楽しめる
多彩なコーナーを
予定しています

2026年7月11日(土)

時間：10:00～16:00 (予定)

会場：白金台いきいきプラザ

対象：港区民の方どなたでも

お問い合わせ



03-3440-4627



社会福祉法人奉優会

港区立白金台いきいきプラザ

〒108-0071 港区白金台4丁目8-5

交通アクセス

【電車】

地下鉄南北線・三田線
白金台駅 1番出口徒歩1分

【都バス】

白金台五丁目バス停 徒歩2分
白金台駅前バス亭 徒歩2分

理学療法士と始める いきいき脳トレ塾

講座日:7月14日～10月13日 毎週火曜日
10:30～11:30 (8月11日、9月15日お休み)

測定日:7月20日・10月12日 月曜日
10:00～15:00

場所:白金台いきいきプラザ 集会室B

対象:60歳以上の港区民

※できるだけ全回出席できる方

※認知機能評価、身体機能評価、アンケートの実施に
同意いただける方

定員:20名(抽選)

費用:無料

持ち物:飲み物、動きやすい服装

講師:東京都済生会中央病院

認知症疾患医療センター 國枝洋太氏



申込方法:6月15日(月)～7月3日(金)までに
お電話または神応いきいきプラザ受付にて
お申し込みください

※当選者のみ7月6日(月)以降にお電話にてご連絡いたします

測定日は両日ご参加をお願いいたします。
当日は10時から15分刻みで1名ずつ実施いたします。
申込の際に希望時間をお聞きしますので、可能な時間をお伝えください