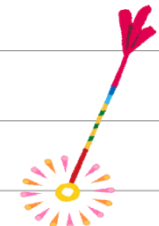
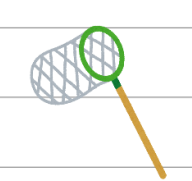


白金台いきいきプラザ 7月予定表

2026年 6月 25日発行

 入浴日  介護予防事業

※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。

日	月	火	水	木	金	土
			 1 麻雀サロン 13:00～16:25	2 白金台ヨガ ①10:10～11:05 ②11:30～12:25	 3 カントリーダンス初級 10:00～11:00 ふれあい健康サロン 14:15～15:00	4 麻雀サロン 13:00～16:25 絵手紙サロン 14:00～16:00
			健康トレーニング 10:15～11:15	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30		
5	 6	7	 8	9	 10	11
フラダンス教室 10:00～11:15	健康トリム体操① 13:00～14:00		麻雀サロン 13:00～16:25	パソコン講座 13:30～15:00	カントリーダンス中級 10:00～11:00 和みヨガ 13:30～14:30	みんなで 楽しむ 健康フェス 10:00～16:00
	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 10:00～10:30 11:00～11:30		
12	 13	14	 15	16	 17	18
フラダンス教室 10:00～11:15	健康トリム体操② 13:00～14:00 書道・ペン字教室 13:00～14:30	和菓子教室 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 理学療法士と始める いきいき脳トレ塾 10:30～11:30	麻雀サロン 13:00～16:25	白金台ヨガ ①10:10～11:05 ②11:30～12:25	カントリーダンス初級 10:00～11:00 ふれあい健康サロン 14:15～15:00	麻雀サロン 13:00～16:25
	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 10:00～10:30 11:00～11:30		
19	 20	21	 22	23	 24	25
フラダンス教室 10:00～11:15	健康トリム体操① 13:00～14:00 理学療法士と始める いきいき脳トレ塾(測定日) 10:00～15:00	ポッチャサロン 10:00～11:30 理学療法士と始める いきいき脳トレ塾 10:30～11:30 民謡教室 13:00～15:00	麻雀サロン 13:00～16:25	パソコン講座 13:30～15:00	カントリーダンス中級 10:00～11:00 和みヨガ 13:30～14:30	麻雀サロン 13:00～16:25
			健康トレーニング 10:15～11:15	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30		
26	 27	28	 29	30	 31	
	健康トリム体操② 13:00～14:00 書道・ペン字教室 13:00～14:30	ポッチャサロン 10:00～11:30 理学療法士と始める いきいき脳トレ塾 10:30～11:30 民謡教室 13:00～15:00	麻雀サロン 13:00～16:25			
	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 10:00～10:30 11:00～11:30		

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 7月号



**7月1日
リニューアルオープン**

みなさまへ

白金台いきいきプラザの大規模改修工事もおかげさまで無事に終了しました
工事期間中は多岐にわたりご不便をおかけいたしましたことお詫び申し上げます
いよいよ新しい白金台いきいきプラザがはじまります

白金台いきいきプラザ
職員一同

THANK YOU!

**申込不要
入場無料**

オープニングイベントを開催します!

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
港区民の方どなたでも

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

eスポーツ体験
各種測定コーナー
日本の伝統文化で体験
チャップポ体験
絵本読み聞かせ

専門職による
体操と
健康ミニ講話
大学講師による講演会
歌を楽しむ
ステージショー
歌って踊って楽しく
オーラルフレイル
VR体験

大規模改修工事終了により開館時間が通常の運営時間に戻ります

7月1日より

【開館時間】 月～土曜 9:00～21:30 日曜 9:00～17:00

8/2 休館のお知らせ

施設の設備点検等のため当館は全館で停電をします。ご不便をおかけいたしますが、**8月2日(日)**は休館とさせていただきます。何卒、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

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・お問い合わせ先▶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。

※開始10分前に会場にお越しください。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、お問い合わせは窓口までお願いいたします。

マシントレーニング入門

マシントレーニングの実施を通してマシンの使い方、正しい姿勢の拾得など、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

日時：8月～9月（月・木曜日）
10:00～11:00

場所：白金台いきいきプラザトレーニング室

対象：65歳以上の港区民で原則以下に該当する方

①医師から運動制限を受けていない方

②欠席せずに参加できる方

※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できません

定員：7名（抽選）

費用：無料

持物：飲み物、タオル、動きやすい服装、**上履き**（動きやすい靴）

申込期間：6月25日（木）～7月15日（水）

抽選結果：7月22日（水）以降に**当選者のみ案内状を送付**いたします

ふれあい健康サロン



日常生活の中に体操をする習慣を取り入れ、地域の方とのコミュニケーション作りを目指します。健康講話と軽い運動を30分程度行います。

日時：7月～9月（第1・3金曜日）
14:15～15:00

場所：白金台いきいきプラザ敬老室

対象：60歳以上の港区民

※医師から運動制限を受けていない方

費用：無料

持物：飲み物、タオル、動きやすい服装、**運動靴**（会場は土足です）

申込期間：6月25日（木）～9月18日（金）

※**申込みをされた日に会場にお越しください**

※当日受付をしますのでいきいきプラザの登録証をお持ちください



フリーマシントレーニング

日時：8月～令和9年3月（月・木曜日）
13:00～16:00

場所：白金台いきいきプラザトレーニング室

対象：60歳以上の港区民で以下の条件に1つ以上該当する方

①はじめてのマシントレーニング修了者

②セルフマシントレーニング修了者

③マシントレーニング入門修了者

④運動指導員よりマシンの正しい使用方法を習得し熟知している方



膝痛予防改善教室

体幹・足筋力を強化し膝痛の予防もしくは改善により、日常生活および社会参加を促進することを目的としています

日時：8月～10月（水曜日）
11:30～12:30

場所：白金台いきいきプラザトレーニング室

対象：60歳以上の港区民で原則以下に該当する方

①医師から運動制限を受けていない方

②欠席せずに参加できる方

※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できません

定員：7名（抽選）

費用：無料

持物：飲み物、タオル、動きやすい服装、**上履き**（動きやすい靴）

申込期間：6月25日（木）～7月8日（水）

抽選結果：7月23日（木）以降に**当選者のみ案内状を送付**いたします



頭とからだの健康教室

日時：8月～10月（水・土曜日）

①水曜コース 10:00～11:00

②土曜コース 10:00～11:00

※土曜コースの10/24、31はありません

※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トレーニング室

対象：65歳以上の港区民

①医師から運動制限を受けていない方

②欠席せずに参加できる方

※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できません

定員：①7名（抽選）②7名（抽選）

費用：無料

持物：飲み物、タオル、動きやすい服装、**上履き**（動きやすい靴）

申込期間：6月25日（木）～7月8日（水）

抽選結果：7月23日（木）以降に**当選者のみ案内状を送付**いたします



クレヨンアート ～季節の絵はがき～

型紙を使って夏の絵柄を描きます
初めての方もお気軽にどうぞ

日時：8月5日（水曜日）

10:00～11:30

場所：白金台いきいきプラザ集会室E

対象：60歳以上の港区民

定員：16名（抽選）

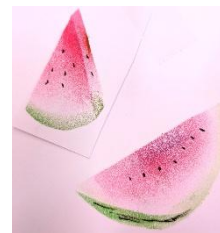
費用：無料

講師：当プラザ職員

持物：不要

申込期間：6月27日（土）～7月16日（木）

抽選結果：7月17日（金）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



※作品例



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 9:15～9:45 会場の準備ができ次第入室できます ※7月11日はお休みです	白金台いきいきプラザ 敬老室（1階）	当プラザ職員
麻雀サロン	毎週 水曜日、土曜日 13:00～16:25 受付： 12:40 抽選：12:50 麻雀開始：13:00 ※7月11日はお休みです	白金台いきいきプラザ ホール（B2階） ※土足厳禁です 上履きと靴入れ袋を お持ちください	<参加方法> 1階受付にて 12:40から順番に 受付番号札 を受け取った後、 12:50から 順番決めの抽選 をします 13:00の段階で定員（50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
ボッチャサロン	7月21日、28日（火） 10:00～11:30	白金台いきいきプラザ ホール	講師なし 上履き（動きやすい靴）
絵手紙サロン	第1土曜日 7月4日 14:00～16:00	白金台いきいきプラザ 集会室C	講師なし 持物は不要です （必要に応じてお持ちください）

お申込み・お問い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～土曜】9:00～21:30【日曜】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。

追加募集

初心者でも作れる

和菓子教室



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：①若干名（**先着順**）②若干名（**先着順**）

※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：6月25日（木）～

※定員になり次第締め切らせていただきます

※和菓子の内容は重複することがあります

