

白金いきいきプラザ 4月予定表

オンラインでも参加可能

2026年3月25日発行

※いきいきプラザは、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合せください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45
			絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30		ボイストレーニング 10:00~11:30
			笑って体づくり 14:00~15:30			
5	6	7	8	9	10	11
朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45
いきいき体揮 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	塗り絵アート 13:00~15:00		輪投げサロン 10:00~11:30	かな書道 14:00~16:00	折り紙サロン 10:00~12:00
Spring Concert 14:00~15:30	ダンス教室 13:30~15:00	水墨画の集い 13:30~15:00		麻雀サロン 13:00~16:30		アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
	楽しい朗読 13:30~15:00	いきいき万花ビ 13:30~14:30		コーラス教室 16:00~17:00		
	カラオケサロン 14:00~15:30					
12	13	14	15	16	17	18
朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45
いきいき体揮 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	ポッチャ 13:00~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30		ボイストレーニング 10:00~11:30
アコーディオンで 歌いましょう 11:00~12:30	ダンス教室 13:30~15:00	お休み 健康ヨーガ				男のダーツ 15:00~16:30
英会話教室 11:00~12:00	カラオケサロン 14:00~15:30	民謡教室 14:00~16:30				
19	20	21	22	23	24	25
朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45
いきいき体揮 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	水墨画サロン 13:30~15:00	ポッチャ 10:00~12:00	輪投げサロン 10:00~11:30	クラフトバンド教室 10:00~12:00	折り紙サロン 10:00~12:00
白金名曲座 13:00~	ダンス教室 13:30~15:00	健康講座 13:30~14:20		麻雀サロン 13:00~16:30	3B体揮 13:30~15:00	アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
	楽しい朗読 13:30~15:00	スロー エアロビック 16:15~17:00		コーラス教室 16:00~17:00	かな書道 14:00~16:00	
	カラオケサロン 14:00~15:30					
26	27	28	29	30		
朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45		
いきいき体揮 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	健康ヨーガ 13:00~14:00		輪投げサロン 10:00~11:30		
英会話教室 11:00~12:00	ダンス教室 13:30~15:00	民謡教室 14:00~16:30				
	楽しい朗読 13:30~15:00					
	カラオケサロン 14:00~15:30					

入浴サービス

- 入浴日：月・水・金
- 入浴時間：12時~16時
- ご利用希望の方は当日お電話または来館にてご予約をお願いします

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 4月号



クラフトバンド教室 ~紫陽花のカゴ~

日時：4月24日（金） 10:00~12:00

- ◆場所：C室
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆定員：10名（抽選）
- ◆参加費：500円（当日お釣りのないようお願いします）
- ◆申込：3月25日（水）~4月13日（月）
- ◆発表：4月14日（火）当選者のみ電話にて連絡



ボイストレーニング教室 Spring Concert2026

無料

日時：4月5日（日）会場14:00 開演14:30

- 指揮 中野ミ保子 ●出演 白金コーラス
- ◆場所：敬老室
- ◆定員：25名（先着順）
- ◆申込：不要 直接会場にお越しください



男のダーツ

無料

日時：4月18日（土） 15:00~16:30

- ◆場所：集会室B
- ◆対象：60歳以上の港区在住の男性
- ◆申込：不要
- 当日直接会場にお越しください



オンライン配信講座 配信対象講座には  マークがついています

白金名画座

無料

上映作品『天国と地獄』

日時：4月19日（日）13:00～

- ◆場所：敬老室
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆申込：18名（先着順） 直接会場にお越しください



配信

健康講座

無料

テーマ『聞こえにくさ、感じていませんか』

日時：4月21日（火）13:30～14:20 ※今年度は第3火曜日開催です

- ◆場所：集会室B
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆申込：不要 直接会場にお越しください

オンラインにて受講
ご希望の方はこちらのQR
コードを読み取ってください



日時変更／お休み等のお知らせ

- 2026年度より「LPレコードと動画で巡る世界の旅」は不定期開催となりました
今後開催する際は前もってお便りでお知らせいたします
- 龍のぬり絵：2026年3月4日をもちまして終了いたしました
- 健康ヨガ：4月の開催は第4火曜日28日のみとなります



シニア向けボランティアコーディネートサイト エール



**友だち
募集中**



自分のスマホで
LINEを開いてください



港区立白金いきいきプラザ（指定管理者 社会福祉法人 奉優会）

〒108-0072 東京都港区白金3丁目10-12

電話：03-3441-3680 FAX：03-3444-9829

開館時間：月～土曜日 9:00～21:30 日曜日：9:00～17:00 ※受付業務は閉館30分前までとなります

メールアドレス：ikiiki-shirokane@foryou.or.jp ホームページ：https://www.foryou.or.jp



このQRコードを
読み取ってください

対象：60歳以上の港区民（英会話講座を除く）
※初めてご参加の際は、お電話でお問合せいただくか、職員にお声がけください
※講座によっては定員に達している場合がございますのでご確認をお願いします

サロン・事業名	日時	定員	申込	講師	参加費	場所
朝体操	毎日 9:15～9:45	25	不要	—	—	敬老室
みんなといきいき体操	毎週 日 9:50～10:05	—	不要	—	—	敬老室
カラオケサロン	毎週 月 14:00～15:30	15	不要	—	—	敬老室
健康講座	第3 火 13:30～14:20	—	不要	○	—	B室
水墨画の集い	第1・3 火 13:30～15:00	8	不要	—	—	A室
ポッチャを楽しもう	第2 火 13:00～15:00 第4 水 10:00～12:00	18	不要	—	—	AB室
輪投げサロン	毎週 木 10:00～11:30	25	不要	—	—	敬老室
折り紙サロン	第2・4 土 10:00～12:00	10	不要	—	—	A室
アコーディオンで歌いましょう	第2 日 11:00～12:30	20	不要	○	—	敬老室
英会話講座	第2・4 日 11:00～12:00	20	要	○	初回¥500	C室
スポーツウェルネス吹き矢	毎週 月 10:30～12:30	15	要	○	¥500/月	敬老室
ダンス教室	毎週 月 13:30～15:00	20	要	○	¥3000/月	AB室
楽しい朗読	第1・3・4 月 13:30～15:00	20	要	○	—	C室
いきいきフラセラピー	第1 火 13:30～14:30	20	要	○	—	敬老室
塗り絵アートの世界	第1 火 13:00～15:00	12	要	○	—	C室
健康ヨガ	第2・4 火 13:00～14:00	17	要	○	—	敬老室
スローエアロビック	第3 火 16:15～17:00	22	要	○	—	敬老室
民謡教室	第2・4 火 14:00～16:30	15	要	○	¥2000/月	C室
笑って体力づくり	第1 水 14:00～15:30	25	要	○	—	B室
絵手紙を楽しもう	第1・3 水 13:30～15:30	14	要	—	—	C室
麻雀サロン	第2・4 木 13:00～16:30	18	要	—	—	B室
コーラス教室	第2・4 木 16:00～17:00	25	要	○	初回¥990	敬老室
かな書道教室	第2・4 金 14:00～16:00	10	要	○	¥500/月	C室
3B体操	第4 金 13:30～15:00	20	要	○	—	敬老室
アロハエクササイズヨガ	初級 第2・4 土 13:30～14:30	16	要	○	—	敬老室
	中級 第2・4 土 14:45～15:45	16	要	○	—	
ボイストレーニング	第1・3 土 10:00～11:30	22	要	○	¥1000/月	敬老室