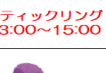


白金いきいきプラザ 10月予定表

オンラインでも
参加可能

※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
 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				1	2	3
				朝体揮 9:15～9:45	朝体揮 9:15～9:45	朝体揮 9:15～9:45
				輪投げサロン 10:00～11:30		お休み ボイス トレーニング
4	5	6	7	8	9	10
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	気功・ゆったり 太極拳 13:00～14:00	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
	ダンス教室 13:30～15:00	水墨画の集い 13:30～15:00	絵手紙 13:30～15:30	麻雀サロン 13:00～16:30	スティックリング 13:00～15:00	ボイス トレーニング 10:00～11:30
	楽しい朗読 13:30～15:00	いきいき万有引 13:30～14:30	笑って体力づくり 14:00～15:30	コーラス教室 16:00～17:00		アロハヨガ 初級13:30～14:30 中級14:45～15:45
	カラオケサロン 14:00～15:30					
11	12	13	14	15	16	17
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	セルフチェック会 10:00～12:00	輪投げサロン 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	お休み 囲碁・将棋サロン	認知症サポーター 養成講座 10:00～11:30		
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				
18	19	20	21	22	23	24
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	水墨画の集い 13:30～15:00	気功・ゆったり 太極拳 13:00～14:00	輪投げサロン 10:00～11:30	3B体揮 13:30～15:00	折り紙サロン 10:00～12:00
白金名画座 13:00～	ダンス教室 13:30～15:00	健康講座 13:30～14:20	絵手紙 13:30～15:30	麻雀サロン 13:00～16:30	eスポーツ 13:00～15:00	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	男のダーツ 15:00～16:30
	カラオケサロン 14:00～15:30					
25	26	27	28	29	30	31
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	お休み 健康ヨーガ	ポッチャ 10:00～12:00	輪投げサロン 10:00～11:30		ボイス トレーニング 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	お休み 囲碁・将棋サロン	エンディングプラン 説明会 10:00～11:00		
	楽しい朗読 13:30～15:00					
	カラオケサロン 14:00～15:30					

港区立白金いきいきプラザ

2026年9月25日発行

白金だより10月号



エンディングプラン説明会

無料

日時：10月29日（木） 10:00～11:00

◆場所：集会室A・B ◆対象：50歳以上の港区民

◆定員：30名（先着）

◆申込：9/25（金）～10/20（火）窓口またはお電話にて

認知症サポーター養成講座

無料

日時：10月15日（木） 10:00～11:30

◆場所：集会室C ◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：10名（先着）

◆申込：9/25（金）～10/10（土）窓口またはお電話にて

男のダーツ

無料

日時：10月24日（土） 15:00～16:30

◆場所：集会室B ◆対象：60歳以上の港区民

◆申込：不要 ※当日直接会場にお越しください



白金名画座

無料

日時：10月18日（日） 13:00～

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民 ◆定員：18名（先着順）

◆申込：不要 ※当日直接会場にお越しください



配信
健康講座
無料

テーマ『病気を防ぐための食生活』

日時：10月20日（火）13:30～14:20

◆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



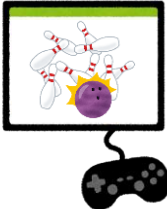

無料
eスポーツ

日時：10月23日（金）13:00～15:00

◆場所：集会室B ◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：10名（先着順）直接会場にお越しください

eスポーツのボーリングゲームで遊んでみませんか？
どなたでも簡単にできます。ご参加お待ちしております！



日時変更／お休みのお知らせ

- 囲碁将棋サロン：10月以降の開催は未定。開催の日程決まり次第お知らせします
- 健康ヨガ：10月はお休みです。11月は第3火曜日17日のみ開催となります
- ボイストレーニング：10月10日・31日開催です
- セルフチェック会：10月14日（水）10:00～12:00開催
- eスポーツ：10月23日（金）13:00～15:00
- 認知症サポーター養成講座：10月15日（木）10:00～11:30
- エンディングプラン説明会：10月29日（木）10:00～11:00



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 ※受付業務は開館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

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
囲碁・将棋サロン	第2・4 水 13:00～16:00	—	不要	—	—	囲碁 将棋室
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
気功・ゆったり太極拳	第1・3 水 13:00～14:00	12	要	○	—	敬老室
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