







# 白金いきいきプラザ 1月予定表

オンラインでも  
参加可能

2025年12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」を定期的で開催しております。

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
<div>  <b>入浴サービス</b>            ●入浴日：月・水・金            ●入浴時間：12時～16時  <b>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</b> </div>				<div>   </div> <div>休 館</div>		
4	5	6	7	8	9	10
朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45
いきいき体操 9:50～10:05	お休み スポーツ吹矢	塗り絵アート 13:00～15:00	絵手紙 13:30～15:30	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	笑って体力づくり 14:00～15:30	麻雀サロン 13:00～16:30		ボイストレーニング 10:00～11:30
	楽しい船跳 13:30～15:00	いきいきフットサル 13:30～14:30		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
朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45
いきいき体操 9:50～10:05	スポーツ吹矢 10:30～12:30	ポッチャ 13:00～15:00	種のおり絵サロン 10:00～11:30	輪投げサロン 10:00～11:30		男のダーツ 15:00～16:30
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	健康ヨーガ 13:00～14:00		LPワードと動画 13:30～15:00		
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				
白金名画座 14:00～						
18	19	20	21	22	23	24
朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45
いきいき体操 9:50～10:05	スポーツ吹矢 10:30～12:30	健康ヨーガ 13:00～14:00	絵手紙 13:30～15:30	輪投げサロン 10:00～11:30	3B体操 13:30～15:00	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		麻雀サロン 13:00～16:30	かな書道 14:00～16:00	ボイストレーニング 10:00～11:30
	楽しい船跳 13:30～15:00	スロー エアロビク 16:15～17:00		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					
25	26	27	28	29	30	31
朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45
いきいき体操 9:50～10:05	スポーツ吹矢 10:30～12:30	健康講座 13:30～14:20	ポッチャ 10:00～12:00	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	白金新春交流会 13:30～15:30				
	楽しい船跳 13:30～15:00	民謡教室 14:00～16:30				
	カラオケサロン 14:00～15:30					

## 港区立白金いきいきプラザ

# 白金だより 1月号



謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
旧年中は当施設をご利用いただき、心より感謝申し上げます。  
皆様には様々な場面で支えて頂き本当にありがとうございました。  
白金いきいきプラザが皆様にとって安心でき、楽しい場所と  
なりますようより一層努めて参ります。  
引き続き、本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

白金いきいきプラザ マネージャー 岩濱 庸平

## 白金新春交流会 with カトレアサロン

無料

日時：1月27日（火）13:30～14:30

- ◆場所：敬老室
- ◆対象：港区在住の方
- ◆定員20名（先着順）
- ◆申込：不要 当日直接会場にお越しください

皆さまのご参加お待ちしております！



## 男のダーツ

無料

日時：1月17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

皆さまのご参加お待ちしております！



配信

健康講座

無料

テーマ『高齢者に多い膝の痛み』

日時：1月27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

オンラインでの  
ご参加はこちら



白金名画座

無料

上映作品『劇映画 孤独のグルメ』

日時：1月11日（日）14:00～

◆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

ご参加お待ちしております！



日時変更／お休みのお知らせ

●ボイストレーニング：1月は10日と24日の開催となります

●スポーツ吹き矢：1月5日お休みです

●2025年12月27（土）で手話サロンは終了いたしました

●塗り絵アートの世界：1月～第1火曜日13:00～15:00に変更となりました

●健康ヨーガ：1月は13日（火）・20日（火）の開催となります



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

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4 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
龍のぬり絵サロン	第2 水 10:00～11:30	12	不要	○	—	A室
輪投げサロン	毎週 木 10:00～11:30	25	不要	—	—	敬老室
LPLレコードと動画で巡る世界の旅	第3 木 13:30～15:00	16	不要	○	—	B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
健康ヨーガ	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
塗り絵アートの世界	第1 火 13:00～15:00	12	要	○	—	C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	16	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