

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

※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
 入浴サービス				休館		
●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						
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	振り絃アート 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	水墨画の無い 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		ポイストレーニング 10:00～11:30
	楽しい朗読 13:30～15:00	いきいきカラオケ 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	龍のぬり絵サロン 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	健康ヨガ 13:00～14:00		LPIコードと動画 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	水墨画の無い 13:30～15:00		麻雀サロン 13:00～16:30	かな書道 14:00～16:00	ポイストレーニング 10:00～11:30
	楽しい朗読 13:30～15:00	エロー・エアロビック 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				
	楽しい朗読 13:30～15:00	民謡教室 14:00～16:30				
	カラオケサロン 14:00～15:30					

2025年12月25日発行

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ました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ひいたします。

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！

交流会



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！





健康講座



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
ご参加はこちちら

白金名画座



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

対象：60歳以上の港区民（英会話講座を除く）

※初めてご参加する際は、お電話でお問い合わせいただくか、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
LP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
スローエアロピック	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