

# 白金いきいきプラザ 3月予定表

オンラインでも参加可能

2026年2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	5	6	7
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	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		ボイストレーニング 10:00~11:30
	ダンス教室 13:30~15:00	水曜画の集い 13:30~15:00	笑って体づくり 14:00~15:30			
	楽しい朗読 13:30~15:00	いきいき万花鏡 13:30~14:30				
	カラオケサロン 14:00~15:30					
8	9	10	11	12	13	14
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	龍のめり絵サロン 10:00~11:30	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
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	民謡教室 14:00~16:30		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
英会話教室 11:00~12:00	カラオケサロン 14:00~15:30			コーラス教室 16:00~17:00		
15	16	17	18	19	20	21
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		ボイストレーニング 10:00~11:30
	ダンス教室 13:30~15:00	水曜画サロン 13:30~15:00		LPリードと動画 13:30~15:00		
	楽しい朗読 13:30~15:00	スロー エアロビック 16:15~17:00				
	カラオケサロン 14:00~15:30					
22	23	24	25	26	27	28
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	3B体操 13:30~15:00	折り紙サロン 10:00~12:00
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		麻雀サロン 13:00~16:30	かな書道 14:00~16:00	アロハヨガ 初級 13:30~14:30 中級 14:45~15:45
白金名画座 13:00~	楽しい朗読 13:30~15:00			コーラス教室 16:00~17:00		
	カラオケサロン 14:00~15:30					
29	30	31	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>入浴サービス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●入浴日：月・水・金</li> <li>●入浴時間：12時~16時</li> <li>●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</li> </ul> </div>			
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	お休み ダンス教室				
	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 3月号

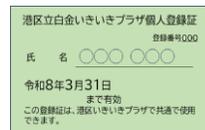


### 個人登録証更新のお願い

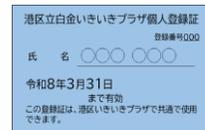
個人登録証の有効期限が**3月31日まで**となっております。  
お手順ですが期限までに**更新手続き**をお願いいたします。



### いきいきプラザ個人登録証



または



いずれかのカードをお持ちの方

◆更新手続き：3月1日（日）～

◆手続き方法：身分証明書、緊急連絡先、現在お使いの登録証を

ご持参の上、窓口にてお手続きをお願いいたします

※登録証を失くされた方は、窓口にてお申し出ください

◆対象：個人登録証をお持ちの方/いきいきプラザをご利用の方

※現在登録証をお持ちでない方がいらっしゃいましたら、新規登録をお願いいたします

### 白金名画座

無料

上映作品『侍タイムスリッパ』

日時：3月22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



Lレコードと動画で巡る世界の旅

**無料**

日時：3月19日（木）13:30～15:00

- ◆場所：集会室B
  - ◆対象：60歳以上の港区民
  - ◆申込：不要 直接会場にお越し下さい
- みな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『白内障と緑内障 ～似ている名前、全くちがう病気～』

日時：3月24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
- みなさまのご参加お待ちしております！

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／お休みのお知らせ

- 男のダーツ：3月はお休みです
- スポーツウェルネス吹矢：3月30日はお休みです
- 健康ヨーガ：3月は**第3火曜日17日**のみ開催です
- ダンス教室：3月30日はお休みです



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
L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
民謡教室	第2・4 火 14:00～16:30	15	要	○	¥2000/月	C室
笑って体づくり	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