

白金いきいきプラザ 9月予定表

オンラインでも
参加可能

2025年8月25日発行

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 9月号



ちぎり絵

無料

日時：9月29日（月）14:00～15:30

◆場所：集会室C ◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：4名（抽選）

◆申込：9月2日（火）～9月16日（火）窓口または電話にて

◆結果発表：9月19日（金）以降当選者のみ電話連絡

◆講師：あり

ハンドメイド教室 ～グラスサンドアート～

日時：9月19日（金）14:00～16:00

◆場所：集会室C ◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：6名（抽選）

◆費用：500円

◆申込：8月25日（月）～9月11日（木）窓口または電話にて

◆結果発表：9月12日（金）以降当選者のみ電話連絡

◆講師：里芽 椿音 氏

透明な容器の中に色のついた砂（カラーサンド）を積み重ねて絵や模様を描くアート作品です



クラフトバンド教室 ～ティッシュケース～

日時：9月24日（水）10:00～12:00

◆場所：集会室C ◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：6名（抽選）

◆費用：500円

◆申込：8月30日（土）～9月17日（水）窓口または電話にて

◆結果発表：9月18日（木）以降当選者のみ電話連絡

◆講師：浦上 みどり（当館職員）



サイズ：19.5cm×11cm×6cm

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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45
	スポーツ収失 10:30～12:30	水墨画の集い 13:30～15:00	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	いきいきワセビ 13:30～14:30	笑って体づくり 14:00～15:30			男のダーツ 15:00～16:30
	楽しい朗読 13:30～15:00					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					
7	8	9	10	11	12	13
朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45
いきいき体座 9:50～10:05	スポーツ収失 10:30～12:30	塗り絵アート 10:00～12:00	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
	ダンス教室 13:30～15:00	ボッチャ 13:00～15:00		麻雀サロン 13:00～16:30		ボイストレーニング 10:00～11:30
	楽しい朗読 13:30～15:00	健康ヨーガ 13:00～14:00		コーラス教室 16:00～17:00		手話サロン 11:00～12:00
	カラオケサロン 14:00～15:30	民謡教室 14:00～16:30				
14	15	16	17	18	19	20
朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45
いきいき体座 9:50～10:05	お休み スポーツ収失	水墨画サロン 13:30～15:00	絵手紙 13:30～15:30	輪投げサロン 10:00～11:30	ハンドメイド教室 グラスサンドアート 14:00～16:00	アロハヨガ 初級13:30～14:30 中級14:45～15:45
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			Lプレイドと動画 13:30～15:00		
英会話教室 11:00～12:00	カラオケサロン 14:00～15:30					
白金名画座 14:00～16:10						
21	22	23	24	25	26	27
朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45
いきいき体座 9:50～10:05	スポーツ収失 10:30～12:30	健康講座 13:30～14:20	ボッチャ 10:00～12:00	輪投げサロン 10:00～11:30	3B体座 13:30～15:00	折り紙サロン 10:00～12:00
	ダンス教室 13:30～15:00	民謡教室 14:00～16:30	クラフトバンド教室 10:00～12:00	麻雀サロン 13:00～16:30	かな書道 14:00～16:00	手話サロン 11:00～12:00
	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					
28	29	30				
朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45	朝体座 9:15～9:45				
いきいき体座 9:50～10:05	スポーツ収失 10:30～12:30	健康ヨーガ 13:30～14:00				
英会話教室 11:00～12:00	お休み ダンス教室	スロー エアロビック 16:15～17:00				
	カラオケサロン 14:00～15:30					
	ちぎり絵 14:00～15:30					

男のダーツ

無料

日時：9月6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

ご参加お待ちしております！



白金名画座

無料

『ジョーズ（吹替版）』

日時：9月14日（日）14:00～16:10

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：18名（先着）申込不要



Lレコードと動画で巡る世界の旅

無料

日時：9月18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

ご参加お待ちしております！



 配信

健康講座

無料

『高齢者のうつを知ろう』

日時：9月23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



日時変更／お休みのお知らせ

- スポーツウェルネス吹き矢：9月15日お休みです
- スローエアロビック：9月30日開催です
- ボイストレーニング：9月6日・13日開催です
- アロハエクササイズヨガ：9月6日・20日開催です
- ダンス教室：9月29日お休みです
- 健康ヨーガ：9月は9日・30日開催です
- 楽しい朗読：9月は1日・8日・22日開催です



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 9:00～21:00 日曜日：9:00～17:00

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確認をお願いします

サロン・事業名	日時	定員	申込	参加費	場所
朝体操	 毎日 9:15～9:45	—	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
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
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
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
笑って体力づくり	第1  水 14:00～15:30	25	要	—	B室
輪投げサロン	毎週  木 10:00～11:30	25	不要	—	敬老室
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	—	
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
楽しい朗読	第1・3・4  月 13:30～15:00	20	要	—	C室
カラオケサロン	毎週  月 14:00～15:30	15	不要	—	敬老室
塗り絵アートの世界	第2  火 10:00～12:00	12	要	—	A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	—	C室
民謡教室	第2・4  火 14:00～16:30	15	要	¥2000/月	C室
龍のぬり絵サロン	第2  水 10:00～11:30	12	不要	—	A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
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
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
折り紙サロン	第2・4  土 10:00～12:00	10	不要	—	A室
ボイストレーニング	第1・3  土 10:00～11:30	23	要	¥1000/月	敬老室
英会話講座	第2・4  日 11:00～12:00	20	要	初回¥500	C室
手話サロン	第2・4  土 11:00～12:00	8	要	—	C室