

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

2024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



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
朝体操 9:15~9:45	スポーツ吹矢 10:00~12:00	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	ダンス教室 13:30~15:00	水曜画サロン 13:30~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30	麻雀サロン 10:00~12:00	ボイストレーニング 10:00~11:30
雑踊 13:00~	楽しい船踊 13:30~15:00	いきいきフタバ 13:30~14:30	笑って体づくり 14:00~15:30	コーラス教室 16:00~17:00	お休み 健康ヨーガ	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					
8	9	10	11	12	13	14
朝体操 9:15~9:45	スポーツ吹矢 10:00~12:00	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	ダンス教室 13:30~15:00	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	お休み 3B体操	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	楽しい船踊 13:30~15:00	ポッチャ 13:00~15:00		書付け教室 13:30~15:30	かな書道 14:00~16:00	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		コーラス教室 16:00~17:00	セルフチェック会 13:30~16:00	アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
		スロー エアロビック 16:15~17:00				
15	16	17	18	19	20	21
朝体操 9:15~9:45	スポーツ吹矢 10:00~12:00	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	ダンス教室 13:30~15:00	水曜画サロン 13:30~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30	麻雀サロン 10:00~12:00	ボイストレーニング 10:00~11:30
	カラオケサロン 14:00~15:30	いきいきフタバ 13:30~14:30	笑って体づくり 13:00~15:00	足型測定会 13:00~15:00	健康ヨーガ 14:00~15:00	アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
				LPLコードと動画 13:30~15:00		男のダーツ 15:00~16:30
				コーラス教室 16:00~17:00		
22	23	24	25	26	27	28
朝体操 9:15~9:45	お休み スポーツ吹矢	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	ダンス教室 13:30~15:00	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
	カラオケサロン 14:00~15:30	民謡教室 14:00~16:30		書付け教室 13:30~15:30	かな書道 14:00~16:00	手話サロン 11:00~12:00
		カトリア共催 イベント 13:30~15:00		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
		スロー エアロビック 16:15~17:00				
29	30					
朝体操 9:15~9:45	スポーツ吹矢 10:00~12:00					
いきいき体操 9:50~10:05	ダンス教室 13:30~15:00					
白金名園座 13:00~15:30	楽しい船踊 13:30~15:00					
	カラオケサロン 14:00~15:30					

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

足型測定会

【無料】

日時：9月19日（木）13:00~15:00

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：①13:00~13:40 ②13:40~14:20 ③14:20~15:00 各回5名

◆申込：8月25日（日）~9月13日（金）窓口またはお電話にて

※応募者多数の場合は抽選となります。抽選となった場合は9月14日以降

当選者のみご連絡いたします。

※当日は裸足での測定となりますので脱ぎ履きしやすい靴下でお越しください



白金いきいき落語会

【無料】

日時：9月1日（日）13:00~

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：先着20名

◆申込不要 当日直接会場にお越しください



アコーディオンで歌いましょう

【無料】

日時：9月8日（日）11:00~12:30

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：先着20名

◆申込不要 当日直接会場にお越しください

水分補給のため飲み物をご持参ください



男のダーツ

【無料】

日時：9月21日（土）15:00~16:30

◆場所：集会室B

◆対象：港区在住の男性

◆申込不要

みなさんのご参加お待ちしております



オンライン配信講座 配信対象講座には  マークがついています

配信 健康講座 テーマ：健診結果の見方・活かし方 **【無料】**

日時：9月24日（火）13:30～14:20

- ◆場所：B室
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆申込：不要
- ◆講師：水嶋（当館看護師）



LPLレコードと動画で巡る世界の旅 **【無料】**

日時：9月19日（木）13:30～15:00

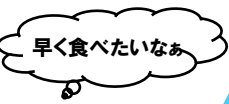
- ◆場所：集会室B
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆定員：16名(先着)／申込不要
- ◆講師：川上 正隆 氏 ※途中からのご参加もOK！



白金名画座 上映作品『人生、いろいろ』 **【無料】**

日時：9月29日（日）13:00～15:30

- ◆場所：敬老室 ◆定員：18名（先着）
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆申込：不要 当日会場にお越し下さい



- スポーツ吹矢：9/23（月）お休みです
- 健康ヨーガ：9/6（金）お休みです
- 3B体操：9/13（金）お休みです
- 楽しい朗読：9月は第1・2・5月曜日開催です

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

※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ご確認をお願いします

サロン・事業名	曜日	時間	定員	申込	参加費
朝体操	火～日曜日	9：15～9：45	—	不要	無料
みんなといきいき体操	毎週日曜日	9：50～10：05	—	不要	無料
アコーディオンで歌いましょう	第2日曜日	11:00～12:30	20	不要	無料
カラオケサロン	毎週月曜日	14：00～15：30	15	不要	無料
ポッチャを楽しもう	第2火曜日 第4水曜日	13：00～15：00 10：00～12：00	18	不要	無料
健康講座	第4火曜日	13：30～14：20	—	不要	無料
龍のぬり絵サロン	第2水曜日	10：00～11：30	12	不要	無料
輪投げサロン	毎週木曜日	10：00～11：30	25	不要	無料
LPLレコードと動画で巡る世界の旅	第3木曜日	13：30～15：00	16	不要	無料
折り紙サロン	第2・4土曜日	10：00～12：00	10	不要	無料
スポーツウェルネス吹矢	毎週月曜日	10：00～12：00	15	要	有料
楽しい朗読	第1・3・4月曜日	13：30～15：00	15	要	無料
ダンス教室	毎週月曜日	13：30～15：00	20	要	有料
民謡教室	第2・4火曜日	14：00～16：30	15	要	有料
水墨画サロン	第1・3火曜日	13：30～15：00	8	要	無料
塗り絵アートの世界	第2火曜日	10：00～12：00	10	要	無料
いきいきフラセラピー	第1・3火曜日	13：30～14：30	16	要	無料
スローエアロビク	第2・4火曜日	16：15～17：00	20	要	無料
笑って体力づくり	第1・3水曜日	14：00～15：30	25	要	無料
絵手紙を楽しもう	第1・3水曜日	13：30～15：30	10	要	無料
コーラス教室	毎週木曜日	16:00～17:00	20	要	初回のみ 有料
かな書道教室	第2・4金曜日	14：00～16：00	10	要	有料
麻雀サロン	第1・3金曜日	10:00～12:00	12	要	無料
3B体操	第2・4金曜日	13：30～15：00	20	要	無料
健康ヨーガ	第1・3金曜日	14：00～15：00	14	要	無料
ボイストレーニング	第1・3土曜日	10：00～11：30	20	要	有料
アロハエクササイズヨガ	毎週土曜日	初級13:30～14:30 中級14:45～15:45	各コース 16	要	無料
手話サロン	第2・4土曜日	11：00～12：00	8	要	無料