


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	水曜園サロン 13:30~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30	健康ヨガ 14:00~15:00	ボイストレーニング 10:00~11:30
	楽しい朗読 13:30~15:00	いきいき万むじ - 13:30~14:30	笑って体カづくり 14:00~15:30	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		籠のぬり絵サロン 10:00~11:30			男のダーツ 15:00~16:30
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		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
アコーディオンで 歌いましょう 11:00~12:30	カラオケサロン 14:00~15:30	お休み ポッチャ		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
英会話教室 11:00~12:00		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
		スロー エアロビック 16:15~17:00		コーラス教室 16:00~17:00		
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	水曜園サロン 13:30~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30	クラフトバンド 10:00~12:00	ボイストレーニング 10:00~11:30
白金名園座 13:00~15:30	楽しい朗読 13:30~15:00	いきいき万むじ - 13:30~14:30	笑って体カづくり 14:00~15:30	LPJUD'と動物 13:30~15:00	健康ヨガ 14:00~15:00	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	健康講座 13:30~14:20		コーラス教室 16:00~17:00		
22	23	24	25	26	27	28
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	利用者懇談会 10:00~	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	お休み 折り紙サロン
英会話教室 11:00~12:00	楽しい朗読 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	手話サロン 11:00~12:00
	カラオケサロン 14:00~15:30	スロー 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
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  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 </div>			
年越し蕎麦in白金 11:00~			良いお年を			
休館日	休館日	休館日				


港区立白金いきいきプラザ

白金だより 12月号



年末年始休館のご案内


休館日：12月29日（日）～1月3日（金）
 2025年の開館日：1月4日（土）
 来年も白金いきいきプラザを宜しくお願いいたします。



クラフトバンド ～リース作り～ 【無料】

日時：12月20日（金）10:00～12:00 ※当日は9:55までに受付をして下さい

- ◆場所：C室
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆定員：10名
- ◆申込：11月25日（月）～12月12日（木）お電話または窓口まで
- ◆結果発表：12月13日（金）～当選者のみご連絡いたします
- ◆講師：里芽 椿音氏




利用者懇談会 【無料】

日時：12月24日（火）10:00～

- ◆場所：敬老室
- ◆対象：港区民
- ◆定員：先着20名
- ◆申込：不要 当日会場に直接お越しください

皆さんの声をお聞かせください！お待ちしております。




健康講座 テーマ：冬こそ気をつけたい健康管理 【無料】

日時：12月17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）

12月は第3火曜日開催です



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

アコーディオンで歌いましょう 【無料】

日時：12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



LPLレコードと動画で巡る世界の旅 【無料】

日時：12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『赤穂浪士 1961年版』 【無料】

日時：12月 15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



- 今年の「年越しそば」12月29日（日）開催です詳細は別紙をご覧ください
- 龍のぬり絵：12月は第1水曜日12/4開催です
- 男のダーツ：12月7日（土）15:00～16:30開催です
- 健康講座：12月は第3火曜日12/17開催です
- ポッチャ：12月10日（火）はお休みです
- 折り紙サロン：12月28日（土）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 9:00～21:00 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

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
スローエアロビック	第2・4火曜日	16:15～17:00	22	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	25	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2・4木曜日	13:00～16:30	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	17	要	無料
ボイストレーニング	第1・3土曜日	10:00～11:30	23	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