

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

2024年12月25日発行

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
			閉 館			朝体操 9:15~9:45 ボイストレーニング 10:00~11:30 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
5	6	7	8	9	10	11
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 アコーディオンで 歌いましょう 11:00~12:30	スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~15:00 楽しい朗読 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 水墨画サロン 13:30~15:00 いきいきワケビ 13:30~14:30 ポッチャ 13:00~15:00 スロー エアロビック 16:15~17:00	朝体操 9:15~9:45 龍のめり絵サロン 10:00~11:30 はりマッサージ 10:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 麻雀サロン 13:00~16:30 LPワールドと動画 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00 コーラス教室 16:00~17:00	朝体操 9:15~9:45 折り紙サロン 10:00~12:00 手話サロン 11:00~12:00 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45 男のダーツ 15:00~16:30
12	13	14	15	16	17	18
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 英会話教室 11:00~12:00	スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	お休み 朝体操	お休み 朝体操	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 LPワールドと動画 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 健康ヨガ 14:00~15:00 コーラス教室 16:00~17:00	朝体操 9:15~9:45 ボイストレーニング 10:00~11:30 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
19	20	21	22	23	24	25
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 落語会 14:00~ 	スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~15:00 楽しい朗読 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 水墨画サロン 13:30~15:00 いきいきワケビ 13:30~14:30	朝体操 9:15~9:45 ポッチャ 10:00~12:00 笑って体づくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 麻雀サロン 13:00~16:30 コーラス教室 16:00~17:00	朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 折り紙サロン 10:00~12:00 手話サロン 11:00~12:00 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
26	27	28	29	30	31	
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 英会話教室 11:00~12:00	スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~15:00 楽しい朗読 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 健康講座 13:30~14:20 カトレア共催 新春交流会 13:30~14:30 民謡教室 14:00~16:30 スロー エアロビック 16:15~17:00	朝体操 9:15~9:45 絵手紙 13:30~15:30 	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 書道教室 13:30~15:30 コーラス教室 16:00~17:00	朝体操 9:15~9:45	

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いいたします。

白金いきいきプラザ マネージャー 小西 直樹

カトレア共催 新春交流会

【無料】

日時：1月28日（火）13:30~14:30

- ◆場所：敬老室
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆定員：20名
- ◆申込：不要 当日直接会場にお越しください



落語会

【無料】

日時：1月19日（日）14:00~

- ◆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
- ◆当日会場に直接お越しください



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

健康講座 テーマ：健康づくりはお口から **【無料】** 

日時：1月28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）



アコーディオンで歌いましょう **【無料】**

日時：1月5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



Lプレコードと動画で巡る世界の旅 **【無料】**

日時：1月16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：今月はお休みです
- 朝体操：1/14（火）・15（水）はお休みです
- 男のダーツ：1/18（土）15:00～16:30開催です
- スローエアロビック：1/7（火）・1/28（火）開催です
- 笑って体づくり：1/15（水）・22（水）開催です
- ポッチャ：1/7（火）・22（水）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
龍のめり絵サロン	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
Lプ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