

白金いきいきプラザ 8月予定表

オンラインでも
参加可能

日	月	火	水	木	金 1	土 2
					朝体操 9:15~9:45 セルフチェック会 10:00~12:00	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
3	4	5	6	7	8	9
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05	朝体操 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 お休み ダンス教室	朝体操 9:15~9:45 水墨画の集い 13:30~15:00 健康ヨガ 13:00~14:00	朝体操 9:15~9:45 絵手紙 13:30~15:30 お休み 笑って体力づくり	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 ちぎり絵 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 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
	楽しい朗読 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30					
10	山の日 11	12	13	14	15	16
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 英会話教室 11:00~12:00	朝体操 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 お休み ダンス教室 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 塗り絵アート 10:00~12:00 ポッチャ 13:00~15:00 民謡教室 14:00~16:30	朝体操 9:15~9:45 龍のめり絵サロン 10:00~11:30	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 ボイストレーニング 10:00~11:30	朝体操 9:15~9:45 ボイストレーニング 10:00~11:30
17	18	19	20	21	22	23
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 白金名画座 13:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 お休み ダンス教室 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 いきいき力押し 13:30~14:30 スロー エアロビク 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 LPLカードと動画 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	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
24	25	26	27	28	29	30
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	朝体操 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 お休み ダンス教室 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 健康ヨガ 13:00~14:00 民謡教室 14:00~16:30	朝体操 9:15~9:45 ポッチャ 10:00~12:00	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 コーラス教室 16:00~17:00	朝体操 9:15~9:45 クラフトバンド教室 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45
31						
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05						

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

港区立白金いきいきプラザ

2025年7月25日発行

白金だより 8月号



下期講座（10月~2026年3月）募集開始のお知らせ

- ・絵手紙を楽しもう
- ・塗り絵アートの世界
- ・いきいきフラセラピー
- ・コーラス教室
- ・スローエアロビク
- ・アロハヨガエクササイズ
- ・麻雀サロン
- ・3B体操
- ・健康ヨガ
- ・笑って体力づくり
- ・ボイストレーニング
- ・スポーツウェルネス吹き矢

◆申込：8月14日（木）~9月14日（日）窓口または電話にて

◆発表：9/18（木）以降当選者のみ電話連絡

※現在上記講座にご参加されている方で、10月以降も参加ご希望の場合は
改めてお申し込みが必要です。お申し込みがない場合、ご参加できません
のでご注意ください。

膝痛予防改善教室

【無料】

日時：9月3日~11月19日 毎週水曜15:00~16:00

- ◆場所：敬老室
- ◆対象：60歳以上の港区民で医師から運動制限を受けていない方
- ◆定員：12名（抽選）
- ◆申込：7月25日（金）~8月5日（火）窓口または電話にて
- ◆結果：8月21日（木）以降館内掲示またはお問合せください



ちぎり絵教室

【無料】

日時：8月7日（木）14:00~15:00 ※講師あり

- ◆場所：集会室C
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆定員：5名（抽選）
- ◆申込：8月2日（土）までに窓口または電話にてお申し込みください
- ◆結果：8月4日（月）以降当選者のみ電話連絡

健康講座『膠原病ってどんな病気？』

【無料】



日時：8月26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）

オンラインでの参加ご希望の方はzoomアプリをダウンロードしてこちらのQRコードを読み取ってください



Lプレコードと動画で巡る世界の旅【無料】

日時：8月21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



白金名画座『砂の器』【無料】

日時：8月17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



- ダンス教室：8月はお休みです
- 男のダーツ：8月はお休みです
- 笑って体力づくり：8月はお休みです
- いきいきフラセラピー：8/19（火）開催です
- セフルチェック会：8/1（金）10:00～開催です
- ちぎり絵：8/7（木）14:00～開催です
- 健康ヨーガ：8月は5・26日開催です
- アロハエクササイズヨガ：8月は2・23日開催、9月は6・20日開催です



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ご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
スローエアロビク	第3 火 16:15～17:00	22	要	—	敬老室
ポッチャを楽しむ	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プ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

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