

日	月	火	水	木	金	土
入浴日 月曜日、水曜日、金曜日 入浴時間 12:00~16:00 			1	2	3	4
☆介護予防事業の予定は 中面にあります。 「健康トレーニング」						
5	6	7	8	9	10	11
4月12日(日)まで事業は中止です						
12	13	14	15	16	17	18
	ダンス教室 12:00~14:00 カラオケ教室 13:00~15:30		絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体がつくり 14:00~15:30	輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	麻雀教室 13:00~17:00	ボイストレーニング 10:00~11:30 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
			健康ヨーガ 14:00~15:00 かな書道 14:00~16:00			
19	20	21	22	23	24	25
みんなといきいき体操 9:50~10:05	ダンス教室 12:00~14:00 カラオケ教室 13:00~15:30 楽しい朗読 13:30~15:00	水墨画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:30	いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	健康講座 10:00~10:20 麻雀教室 13:00~17:00 3B体操 13:30~15:00	折り紙教室 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
			手芸教室 13:00~16:00			
26	27	28	29	30		
みんなといきいき体操 9:50~10:05 くつろいday ランチサロン 11:30~ うたごえサロン 12:30~ 麻雀開放 12:30~	ダンス教室 12:00~14:00 カラオケ教室 13:00~15:30 利用者懇談会 15:30~16:30	脳トレ倶楽部 14:00~15:30		輪投げ教室 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 チェアヨガ 14:45~15:45		



かな書道講座

日時:4月17日(金)14:00~16:00
 場所:集会室C
 対象:60歳以上の港区民
 定員:10名(抽選)
 費用:無料
 持物:小筆、硯、文鎮等
 申込:4月3日(金)~4月12日(日)
 窓口またはお電話にて
 *発表:4月13日(月)に館内掲示します

4月の
体験会

かな書道は
書道の中でも
日本特有の文化です。
優美な作品づくりを
平安の貴族たちのように
楽しんでみませんか。



日時:第2、第4金曜日14:00~16:00
 *詳細は後日お知らせします

5月から
開催予定

いきいきフラダンス

日時:第2、第4水曜日(全5回)
 4月22日~6月24日
 13:00~14:00
 場所:敬老室
 対象:60歳以上の港区民
 定員:15名(抽選)
 費用:無料
 講師:森永紗希子氏
 申込:3月25日(水)~4月5日(日)
 窓口またはお電話にて
 *発表:4月6日(月)に館内掲示します

※初回と最終回に体力測定を実施します。
 初回と最終回のみ12:30にお越しください。

☆初心者、未経験者の方にも安心の優しいクラス
 ☆健康的に美しい姿勢を意識しながらリフレッシュ



☆4月12日(日)まで事業が中止となっております。

☆その後も状況により事業が中止や延期となる場合がございます。

個人登録証更新のお知らせ

いきいきプラザ利用登録証の更新が近づいております
 現在ご利用いただいております16館共通の港区いきいきプラザ個人登録証(緑または青のカード)の期限が令和2年3月31日までとなっております。
 3月1日(日)より更新手続きを受付いたしますので、詳細は2月以降の広報みなとをご覧ください。
 各いきいきプラザまでお問い合わせください。

Lio(リオ)先生の
「楽しいバルーンアート講座」

日時:4月15日(水) 10:00~12:00
 場所:集会室B
 対象:60歳以上の港区民
 定員:15名(抽選)
 費用:無料
 講師:バルーンアーティスト Lio氏
 申込:3月25日(水)~4月10日(金)
 窓口またはお電話にて
 *発表:4月11日(土)
 に館内掲示します



手芸教室のご案内

4月のテーマ:「小物入れ」

日時:4月22日(水)13:00~16:00
 場所:集会室A
 対象:60歳以上の港区民
 定員:10名(抽選)
 費用:未定
 詳しくは職員にお問い合わせ下さい
 持物:生地・針・糸・バイアステープ
お持ちでない方は講師より購入可能
 申込:3月25日(水)~4月15日(水)
 窓口またはお電話にて
 *発表:4月16(木)に館内掲示します



住民主体型サービス for you B デイ : <つろいday

4月は26日のみの開催です



日程:26日・白金ランチサロン
 受付:11:15 開始:11:30
 場所:集会室C 対象:60歳以上の港区民
 費用:200円 定員:20名(先着)



「うたごえサロン」

日時:26日
 12:30
 場所:敬老室

対象:60歳以上の港区民
 定員はありません。
 お気軽にお越し下さい

「麻雀開放」

日時:26日
 12:30
 場所:サロン室

☆“for you B デイ”とは、地域にお住まいの方々が主体となり開催されるサロン事業です。
 申し込み不要！一日を通して気軽にご参加して「おくつろぎ」頂けます。
 ☆くつろいdayのお手伝い(体操、調理や演奏など)のボランティアを募集しております。

キッチンC

4月のキッチンCはお休みとさせていただきます。

白金名画座

4月の白金名画座はお休みとさせていただきます。

利用者懇談会

日時:4月27日(月)15:30~ 場所:敬老室
 対象:当館ご利用者 定員:50名(先着)
 費用:無料 *申込不要です

チェアヨガ

日時:4月30日(木) 集会室B
 とともに14:45~15:45
 対象:60歳以上の港区民
 定員:10名(先着)
 費用:無料
 講師:佐藤みどり氏
 申込:不要、直接会場にお越し下さい



健康ヨーガ

日時:4月17日(金)
 14:00~15:00
 場所:敬老室
 対象:60歳以上の港区民
 費用:無料
 持物:動きやすい服装、飲物
 講師:首藤麻李氏(ヨガインストラクター)
 申込:不要、直接会場にお越し下さい



朝体操のご案内 (参加費、申込不要)

★毎朝元気！いきプラ体操(敬老室)
 日時:毎日 9:15~9:45
 座位のストレッチ中心、簡単な体操です
 ★みんなといきいき体操(敬老室)
 日時:毎週日曜日 9:50~
 DVDを見ながら行う区の体操です

健康講座のご案内

当館の看護師が、高齢者の健康について
 わかりやすく解説をして毎回大好評です。
 4月は24日(金)10:00 からです。
 定員や申込はありません。
 当日お気軽にお越し下さい。

4月の介護予防事業の予定

健康トレーニング

☆火曜日	10:00	14日	21日	28日
☆水曜日	10:00	15日	22日	
☆木曜日	13:30	16日	23日	30日



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番12号
 電話:03-3441-3680 FAX:03-3444-9829
 【開館時間】月曜から土曜:9:00~21:30
 日曜日:9:00~17:00

- 電車
 地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 3番出口 徒歩8分
- 都営バス
 (田87) 田町駅から渋谷駅 三光坂下バス停 徒歩2分
 (都06) 新橋駅から渋谷駅 四ノ橋バス停 徒歩3分
 (品97) 品川車庫から新宿駅西口 四ノ橋バス停 徒歩3分
- 港区コミュニティバスちいばす
 (高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前
 高輪地区総合支所前バス停 徒歩10分

ホームページ <http://ikiiki-sirokane.foryou.or.jp/>
 メールアドレス ikiiki-shirokane@foryou.or.jp



★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
 ★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。
 ★当プラザには駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。