

白金いきいきプラザ

1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
【白金いきいきプラザ】 広報に関するお知らせ					1	2
<<ホームページ>> 		<<Instagram>> 		◆年末年始休館のお知らせ◆ 12月29日(火)～1月3日(日)まで ◆2021年の開館日◆ 1月4日(月) 本年も白金いきいきプラザをよろしくお願い致します		
3	4 	5	6 	7	8 	9
休館	ダンス教室 12:30～14:30	書き初め 10:00～13:00	書き初め 10:00～13:00	書き初め 10:00～17:00	3B体操 13:30～15:00	折り紙サロン 10:00～12:00
	コニ体操  14:00～15:00	水墨画サロン 13:30～15:00	お花を植えよう 10:00～11:00	輪投げ教室 10:15～11:45		アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30～14:45 ②15:00～16:15
	楽しい朗読 13:30～15:00	民謡教室 14:00～16:30	絵手紙を楽しもう 13:30～15:30	ダーツサロン 14:00～16:00		
10	11 	12	13 	14	15 	16
みんなといきいき体操 9:50～10:05	ｽｰｯｸｲﾙﾝ吹矢 10:00～12:00	手話de脳トレ 14:00～15:00	いきいきフラダンス 13:00～14:00	輪投げ教室 10:15～11:45	健康ヨーガ 14:00～15:00	ぬり絵サロン 10:00～12:00
チェアヨガ 14:45～15:45	ダンス教室 12:30～14:30			ダーツサロン 14:00～16:00		アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30～14:45 ②15:00～16:15
	コニ体操  14:00～15:00					
17	18 	19	20 	21	22 	23
みんなといきいき体操 9:50～10:05	ｽｰｯｸｲﾙﾝ吹矢 10:00～12:00	水墨画サロン 13:30～15:00	絵手紙を楽しもう 13:30～15:30	輪投げ教室 10:15～11:45	3B体操 13:30～15:00	折り紙サロン 10:00～12:00
白金名画座 13:30～	ダンス教室 12:30～14:30	民謡教室 14:00～16:30	笑って体力づくり 14:00～15:30	スマホ講座 14:00～15:00	かな書道 14:00～16:00	アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30～14:45 ②15:00～16:15
	朗読発表会 13:30～14:30		バルーンアート講座 10:00～12:00	健康講座  11:30～		
24	25 	26	27 	28	29 	30
みんなといきいき体操 9:50～10:05	ｽｰｯｸｲﾙﾝ吹矢 10:00～12:00	手話de脳トレ 14:00～15:00	いきいきフラダンス 13:00～14:00	輪投げ教室 10:15～11:45	健康ヨーガ 14:00～15:00	アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30～14:45 ②15:00～16:15
チェアヨガ 14:45～15:45	ダンス教室 12:30～14:30		カトレアサロン 「新春交流会」 13:30～15:00	脳トレ倶楽部 14:00～15:00		
	コニ体操  14:00～15:00					

31

みんなといきいき体操
9:50～10:05

100マス計算サロン
14:00～15:00



🔥入浴日
月曜日、水曜日、金曜日

🔥入浴時間
12:00～16:00(予約制)
※入浴日当日9:00より
窓口または電話にて
ご予約下さい。

謹賀新年



港区立白金いきいきプラザ

白金だより 1月号



新年のご挨拶

旧年中は大変お世話になりました。そして本年も宜しく
お願いいたします。今年は丑年です。
皆様に安心して安全に楽しんでいただける館運営を目指し
てまいります。皆様にとって本年が素晴らしい年でありませ
よう祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。



ソフトダーツサロン

日時：1月7日、14日
(いずれも木曜日)
14:00～16:00

場所：集会室 B
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
定員：10名程度



白金新春交流会 with カトレア会

日時：1月27日(水)
13:30～15:00

場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
定員：20名(会場先着)



かな書道教室

日時：1月22日(金)
14:00～16:00

1月は
1回のみ開催となります。



白金名画座

日時：1月17日(日)
13:30～

場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
定員：20名程度
※上映作品は追ってお知らせ致します。



楽しもう!!コニ体操

日時：1/4(月)、1/11(月)、1/25(月)
1/18(月)お休みです!!

毎週月曜日 14時～15時
会場：白金いきいきプラザ 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：16名(当日先着)

内容：椅子を使った動きメインのストレッチや
筋トレ、脳トレなど。どなたでも気軽に参加
できる簡単体操です。

費用：無料
申込：不要 直接会場にお越しください。
持物：動きやすい服装、飲み物
講師：小西直樹(当館職員)



バルーンアート講座再開!

お申込みについては、
後日、館内掲示、ポスター
にてお知らせいたします

チェアヨガ

日時: 1月10日、1月24日
(いずれも日曜日)
14:45~15:45

対象: 60歳以上の港区民
定員: 15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。



健康講座

当館の看護師が、高齢者の健康について
わかりやすい解説をして毎回大好評です。
1月は**1/22(金) 11時30分**です。
敬老室にて開催します。
お申込みは不要です。
当日お気軽にお越し下さい。



1月開催事業のZoom配信に関して

白金いきいきプラザでは試験的に
月曜日開催の「**楽しもう!!コニ体操**」
毎週金曜日の「**朝体操**」、1月22日の
看護師による「健康講座」をZoomにて
配信しております。ご興味がある方は
お気軽にお問い合わせ下さい。

配信予定の講座に関してはこちらの
マークを付けております! ⇒



初開催! 挑戦者求む! 100マス計算サロン

日時: 1月31日(日)
14:00~15:00

場所: 集会室C
対象: 60歳以上の港区民
定員: 10名(先着)
費用: 無料



健康ヨーガ

日時: 1月15日、1月29日
(いずれも金曜日)
14:00~15:00

場所: 敬老室
対象: 60歳以上の港区民
費用: 無料
定員: 15名(会場先着)
申込: **不要**
持物: 動きやすい服装、飲み物



脳トレ倶楽部

日時: 1月28日(木)
14:00~15:00

場所: 集会室B
対象: 60歳以上の港区民
定員: 10名(先着)
費用: 無料

朝体操のご案内 (申込不要)

★毎朝元気! いきプラ体操(敬老室)

日時: 火~日(月曜日休) 9:15~9:45

座位のストレッチ中心の簡単な体操です。
毎週金曜日はZoomでの参加もできます。

★みんなといきいき体操(敬老室)

日時: 毎週日曜日 9:50~

DVDを見ながら行う港区体操です。

1月介護予防事業の日程

[ミニ健30]

☆火曜日	①10:15	②11:15	12日	19日	26日
☆水曜日	①10:15	②11:15	13日	20日	27日
☆木曜日	①13:30	②14:30	14日	21日	28日

[みんなの食と健口]

10:00 4日 18日

[バランス足腰元気]

10:15 8日 15日 22日 29日

スマホ講座

「通信量について知ろう!」

対象: 60歳以上の港区民

日時: 1/21(木) 14:00~15:00

場所: 集会室C

講師: 小西直樹(当館職員)

定員: 10名(抽選)

持物: **スマートフォン**

費用: 無料

申込: 1/7(木)~1/16(土)

窓口またはお電話にて

発表: 1/17(水) 掲示にて 電話での
問い合わせも可



相続セミナー 「専門の司法書士に聞く! 良い相続・悪い相続」

日時: 2月11日(木)

セミナー 14:00~15:00

個別相談 15:00~16:00

場所: 集会室C

対象: 60歳以上の港区民

定員: セミナー10名(抽選)

個別相談 6名(抽選)

申込: 1/7(木)~2/7(日)

窓口またはお電話にて

発表: 2月8日(月) 館内掲示にて



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。