

白金いきいきプラザ 8月予定表

2021年7月25日発行

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	ｽﾌﾟｰｸﾞｲﾝ初吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00 ｺﾝﾃﾞﾓ ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	朝体操 9:15~9:45 水墨画サロン 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しまう 13:30~15:30 笑って体カづくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 健康ｺｰﾖﾞ 14:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 ぬり絵サロン 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ﾖﾞﾞ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~
8	9	10	11	12	13	14
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	ダンス教室 12:30~14:30 ｺﾝﾃﾞﾓ ①13:00~13:45 ②14:15~15:00 英語と朗読 15:30~16:45	はり・ﾏｯｻｰｼﾞ 10:00~15:00 手話de脳ﾄﾚ 14:00~15:00	はり・ﾏｯｻｰｼﾞ 10:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	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 アロハエクササイズ・ﾖﾞﾞ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~
15	16	17	18	19	20	21
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05 白金名画座 13:00~	ｽﾌﾟｰｸﾞｲﾝ初吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00 ｺﾝﾃﾞﾓ ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	朝体操 9:15~9:45 水墨画サロン 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しまう 13:30~15:30 笑って体カづくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 Lﾌﾟﾚｺｰﾄﾞ 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 健康ｺｰﾖﾞ 14:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 アロハエクササイズ・ﾖﾞﾞ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~
22	23	24	25	26	27	28
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05 ﾃﾞﾞﾏ ﾖﾞﾞ 14:45~15:45	ｽﾌﾟｰｸﾞｲﾝ初吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00 ｺﾝﾃﾞﾓ ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	朝体操 9:15~9:45 手話de脳ﾄﾚ 14:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 絵手紙を楽しまう 13:30~15:30 笑って体カづくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 ｽﾏｰﾌﾟﾚ 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 健康講座 11:30~ 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 アロハエクササイズ・ﾖﾞﾞ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~
29	30	31	<div data-bbox="466 1149 673 1349" data-label="Text"> <p>インターネットでも参加できる講座には  このマークをつけています</p> </div> <div data-bbox="683 1149 984 1328" data-label="Text"> <p>入浴日 月・水・金 入浴時間 12:00~16:00 (予約制) ※ご利用になる方は 事前にお問合せください</p> </div>			
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	ｽﾌﾟｰｸﾞｲﾝ初吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 ｺﾝﾃﾞﾓ ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	朝体操 9:15~9:45				

港区立白金いきいきプラザ

白金だより

8月号



緊急事態宣言発令に伴う対応について

港区は、新型コロナウイルス感染症に関する東京都の緊急事態宣言の対応を踏まえ、下記の通り変更します。
【開館時間】 月曜～土曜 午前9時～午後8時/日曜 変更なし
 (通常：月曜～土曜 午前9時～午後9時30分、日曜 午前9時～午後5時)

【事業の休止】

麻雀、カラオケ(歌)、折り紙サロン、民謡、ボイストレーニング
 再開日が確定次第、お知らせ致します。(7/25時点での情報)

落語と講談を楽しもう！

日時：8月9日(月)
15:30~16:45

場所：敬老室
 対象：当館ご利用の皆様
 定員：20名(先着順)
 ご都合がつく方は是非ご参加ください！

スマホ講座Zoom編

日時：8月26日(木)
14:00~15:30

場所：集会室B
 対象：60歳以上の港区民
 講師：小西(当館職員)
 定員：18名(抽選) 費用：無料
 持物：**スマートフォン**
 申込：8/2(月)~8/16(月)
 窓口もしくはお電話にて
 発表：8/17(火)館内掲示
 電話でのお問い合わせ可



いくつになっても魅力的！

第3回 服とポーズ、自分の魅せ方

日時：8月27日(金)
10:30~11:30

場所：集会室B
 対象：60歳以上の港区民
 (男性の方も大歓迎です)

定員：20名(抽選)
 費用：無料
 申込：8/1(日)~8/14(土)
 窓口またはお電話にて
 発表：8/16(月)以降に
当選者のみにご連絡致します



健康講座

日時：8月27日(金)
11:30~

場所：敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 講師：水嶋(当館看護師)
 申込：不要



オンライン配信中



配信している
講座には

予定表に
このマーク
をつけています



◆朝体操 (毎週・金曜)

◆健康講座 (8/27)

◆楽しもう!!コニ体操 (毎週・月曜)

スマホ、パソコン、タブレットなどがあれば
自宅からでも参加できます

1:35 / 3:40

ダーツサロン

日時: 8月5日、12日(木)

14:00~16:00

場所: 集会室B

対象: 60歳以上の港区民

費用: 無料 申込: 不要

定員: 10名程度



朝体操のご案内

★毎朝元気!いきプラ体操(敬老室)

日時: 火~日(月曜は休) 9:15~9:45

座位のストレッチ中心の簡単な体操です

8/10・11

〈はりま〉のため
朝体操は休みです

★みんなといきいき体操 (敬老室)

日時: 毎週日曜日 9:50~

DVDを見ながら行う港区の体操です

LPレコードと動画で巡る世界の旅

海外の映像や日本の風景。
コロナ渦で外出が難しい中でも、映像
で楽しいひと時をお楽しみください!

日時: 8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: 15名(抽選)

講師: 川上正隆氏

申込: 7/25(日)~8/12(木)

窓口もしくはお電話にて

発表: 8/13(金)館内掲示

電話でのお問い合わせ可



Instagram



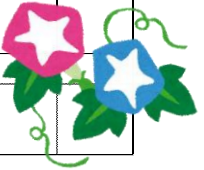
ホームページ



8月 介護予防事業 予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	4 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	5	6 バランス足腰 10:15	7
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
8	9	10	11	12	13 バランス足腰 10:15	14
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
15	16	17 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	18 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	19	20 バランス足腰 10:15	21
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
22	23	24 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	25 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	26	27 バランス足腰 10:15	28
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30		
29	30	31 ミニ健30 ①10:15 ②11:15				



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: 9:00~20:00

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 <https://www.foryou.or.jp/>

メールアドレス ikiiki-shirokane@foryou.or.jp

●白金いきいきプラザ 白金3-10-12



★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ください。

★講師の都合や天災等により事業が中止になることがあります。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。