



日	月	火	水	木	金	土
<<ホームページ>> 	<<Instagram>> 	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	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入* - ヲウエル初吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	水墨画サロン 13:30~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体カづくり 14:00~15:30	輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	3B体操 13:30~15:00 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
11	12	13	14	15	16	17
みんなといきいき体操 9:50~10:05 チェアヨガ 14:45~15:45	入* - ヲウエル初吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	手話de脳トレ 14:00~15:00	輪投げ教室 10:00~11:30 利用者懇談会 11:45~ LPレコード 13:30~15:00	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	
18	19	20	21	22	23	24
みんなといきいき体操 9:50~10:05 白金名画座 13:30~	入* - ヲウエル初吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	水墨画サロン 13:30~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体カづくり 14:00~15:30	輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30	いくつになっても魅力的! 10:30~11:30 健康講座 11:30~ 3B体操 13:30~15:00 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
25	26	27	28	29	30	31
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入* - ヲウエル初吹矢 体力測定会 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	手話de脳トレ 14:00~15:00		輪投げ教室 10:00~11:30 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

まん延防止等重点措置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まん延防止等重点措置の対応を踏まえ、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、変更について】

麻雀、カラオケ(歌)は中止です。

再開日が確定次第、お知らせ致します。(6/25時点での情報)

事業の再開に関して

下記記載の事業に関しては現在も休止となっております。

- ・カラオケ教室
- ・ボイストレーニング教室
- ・民謡教室
- ・麻雀教室
- ・折り紙サロン

これらの事業に関しては再開日が確定次第お知らせいたします。

利用者懇談会

日時: 7月15日(木)
 11:45~
 場所: サロン室
 対象: 当館ご利用の皆様

ご都合がつく方は是非ご参加ください!



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

7月開催事業のZoom配信に関して

毎週月曜日開催の楽しもう!!コニ体操
 7月23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。

配信予定の講座はこのマークを付けてます⇒



スマホ講座Zoom編

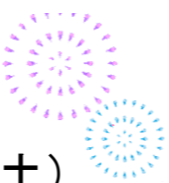
日時: 7月22日(木)
14:00~15:30
場所: 集会室B
対象: 60歳以上の港区民
講師: 小西(当館職員)
定員: 18名(抽選)
費用: 無料
持物: **スマートフォン**
申込: 7/1(木)~7/15(木)
窓口もしくはお電話にて
発表: 7/17(土)館内掲示
電話でのお問い合わせ可



LPLレコードと動画で巡る世界の旅

花火の映像やなつかしの音楽を
お楽しみください

日時: 7月15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: 6/25(金)~7/10(土)
窓口もしくはお電話にて
発表: 7/12(月)館内掲示
電話でのお問い合わせ可



健康講座

日時: 7月23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



いくつになっても魅力的!
第2回

基本的な若々しい姿勢づくり

著書、TV出演多数の講師が
丁寧に分かりやすくポイントをお
伝えします。

日常にプラスし、生活をより豊か
にしましょう。



日時: 7月23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: 7/1(木)~7/14(水)
窓口またはお電話にて
発表: 7/15(木)以降に
当選者のみご連絡致します。

ダーツサロン

日時: 7月8日、29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
定員: 10名程度
申込: 不要



7月 介護予防事業の日程

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					バランス足腰 10:15	
				ミ二健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
4	5	6	7	8	9	10
		ミ二健30 ①10:15 ②11:15	ミ二健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
				ミ二健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
11	12	13	14	15	16	17
		ミ二健30 ①10:15 ②11:15	ミ二健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
				ミ二健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
18	19	20	21	22	23	24
		ミ二健30 ①10:15 ②11:15	ミ二健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
				ミ二健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
25	26	27	28	29	30	31
		ミ二健30 ①10:15 ②11:15	ミ二健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
				ミ二健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	



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。