

白金いきいきプラザ 12月予定表



2021年11月25日発行

日	月	火	水	木	金	土																										
ホームページ 	インスタグラム 	1 朝体操 9:15~9:45 いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体カづくり 14:00~15:30	2 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	3 朝体操 9:15~9:45	4 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・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~	5 朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	6 入館-サカエ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 水曜画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:00 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00 楽しい朗読 13:30~15:00	7 朝体操 9:15~9:45 水曜画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:00	8 朝体操 9:15~9:45	9 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	10 朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	11 朝体操 9:15~9:45 折紙サロン 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~	12 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~	13 入館-サカエ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 ファッションショー 12:00~12:30 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00 楽しい朗読 13:30~15:00	14 朝体操 9:15~9:45 ファッションショー 12:00~12:30 民謡教室 14:00~16:00	15 朝体操 9:15~9:45 いきいきフラダンス 13:00~14:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体カづくり 14:00~15:30	16 朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 LPレコード 13:30~15:00	17 朝体操 9:15~9:45 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~	18 朝体操 9:15~9:45 折紙サロン 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~	19 朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05 チェアヨガ 14:45~15:45	20 入館-サカエ吹矢 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 楽しい朗読 13:30~15:00	21 朝体操 9:15~9:45 水曜画サロン 13:30~15:00 民謡教室 14:00~16:00	22 朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30 かな書道 14:00~16:00 健康講座 11:40~12:30	23 朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30 かな書道 14:00~16:00	24 朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00 健康講座 11:40~12:30	25 朝体操 9:15~9:45 折紙サロン 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ (2) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~	26 朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05 スマホ教室 10:00~13:00 相続講座 13:30~14:30 個別相談 14:30~15:30 落語と講談 13:30~14:45	27 入館-サカエ吹矢 10:00~12:00 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00 楽しい朗読 13:30~15:00	28 朝体操 9:15~9:45 手話de脳トレ 14:00~15:00	29 朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30 かな書道 14:00~16:00 健康講座 11:40~12:30	30 朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30 かな書道 14:00~16:00 健康講座 11:40~12:30	31 朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30 かな書道 14:00~16:00 健康講座 11:40~12:30

◆年末年始休館のお知らせ◆
12月29日(水)~1月3日(月)まで
◆2022年の閉館日◆
1月4日(火)
来年も白金いきいきプラザをよろしくお願致します

年越しそばin高輪

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 12月号



緊急事態宣言解除後の対応について

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9時30分/日曜 変更なし

【休止継続事業】麻雀、カラオケ(歌)

【再開開始事業】ボイストレーニング(1月からの再開です)

(11/25時点での情報)

頭とからだの健康教室

日時: 1月7日~3月25日

毎週金曜日 (全12回)

14:00~15:00

場所: 集会室B 定員: 10名(抽選)

対象: 65歳以上の港区民

申込: 12/1(水)~12/14(火)

窓口もしくはお電話にて

落語と講談を楽しもう

日時: 12月26日(日)

13:30~14:45

場所: 敬老室

対象: 60歳以上の港区民

定員: 20名(先着)

費用: 無料 申込: 不要

健康講座

日時: 12月24日(金)

11:40~12:30

《テーマ》長引く咳は病気のサイン?

場所: 敬老室

申込: 不要

対象: 60歳以上の港区民

講師: 水嶋(当館看護師)



オンライン
配信講座



LPレコードと動画で巡る世界の旅

《テーマ》クリスマスの映像と音楽

日時: 12月16日(木)

13:30~15:00

場所: 集会室B

対象: 60歳以上の港区民

定員: 18名(抽選)

費用: 無料

申込: 11/25(木)~12/11(土)

窓口もしくはお電話にて



「スマホ教室」知っていると

生活で便利なサービス編

日時: 12月26日(日)

10:00~13:00

場所: 集会室C

対象: 60歳以上の港区民

講師: 佐々木氏・高野氏

(土日朝体操ボランティア)

定員: 15名(抽選)

持物: スマートフォン

申込: 12/4(土)~12/24(金)

窓口もしくはお電話にて



オンライン配信中

◆健康講座 (12/24)

◆朝体操 (毎週・金曜)

◆楽しもう!!コニ体操 (毎週・月曜)

※他事業により
日程の変更あり

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



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。



12月 介護予防事業 予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	2 ミニ健30 ①13:30 ②14:30	3 バランス足腰 10:15	4
5	6 食と健口 10:00	7 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	8 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	9 ミニ健30 ①13:30 ②14:30	10 バランス足腰 10:15	11
12	13	14	15 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	16	17 バランス足腰 10:15	18
19	20 食と健口 10:00	21	22	23	24 バランス足腰 10:15	25
26	27	28	こちらの講座は(介護予防事業)となっております。参加要件については窓口までお問合せください。			

民謡教室のお知らせ

民謡教室は今後
集会室Dにて行います。
宜しくお願いいたします。

相続講座

テーマ:「嫌がれる事業承継・相続」と
「喜ばれる事業承継・相続」の違いとは?
専門税理士が解説!

日時: 12月26日(日)
講習 13:30~14:30
個別相談 14:30~15:30
場所: 集会室C
費用: 無料
定員: 講習 **10名**(抽選)
個別相談 **6名**(抽選) ※1名20分まで

対象: 60歳以上の港区民
申込: 12/20(月)までに
窓口もしくはお電話にて
発表: 12/21(火)以降に
当選者のみにご連絡致します



platinum collection In shirokane

当館で開催の「いくつになっても魅力的!」という講座内でウォーキングやボウジンを学んだ皆様モデルとして出演致します。

日時 **12/14 (火)**
12:00~12:30

会場 白金いきいきプラザ
観覧ご希望の方は是非ご来館ください

★いきプラ体操(朝体操)
火~日(月曜休)
9:15~9:45[敬老室]
イスに座って行う体操です
★みんなといきいき体操
毎週日曜
9:50~10:05[敬老室]
港区のDVD体操です

あさの体操

お知らせ



当館建物全体の給水設備工事を行っております。
2021年9月11日(土)~翌年1月31日(月)
(土日・祝日含む)
ご不便をおかけして申し訳ございません。

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087) 田町駅から渋谷駅 三光坂下バス停 徒歩2分 (品06) 新橋駅から渋谷駅 西ノ橋バス停 徒歩3分 (品97) 品川車庫から新宿駅西口 西ノ橋バス停 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 kiiki-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。

