

		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		水墨画サロン 13:30~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:00~11:30	健康ヨーガ 14:00~15:00	ぬり絵サロン 10:00~12:00
			絵手紙を楽しもう 13:30~15:30	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
			笑って体力づくり 14:00~15:30			
6	7	8	9	10	11	12
みんないきいき体操 9:50~10:05	入林・サウナ・吹矢 10:00~12:00	手話de脳トレ 14:00~15:30		輪投げ教室 10:00~11:30	3B体操 13:30~15:00	アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15
	ダンス教室 12:30~14:30				かな書道 14:00~16:00	
	楽しい朗読 13:30~15:00					
	コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00					
13	14	15	16	17	18	19
みんないきいき体操 9:50~10:05	入林・サウナ・吹矢 10:00~12:00	水墨画サロン 13:30~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 体力測定会 10:00~11:30	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
	ダンス教室 12:30~14:30		絵手紙を楽しもう 13:30~15:30			
	コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00		笑って体力づくり 14:00~15:30	Lプレコード 13:30~15:00		
20	21	22	23	24	25	26
みんないきいき体操 9:50~10:05	入林・サウナ・吹矢 10:00~12:00	ミニ健30 体力測定会 10:00~		輪投げ教室 10:00~11:30	いくつになっても 魅力的! 10:30~11:30	アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15
白金名画座 13:30~	ダンス教室 12:30~14:30			スマホ講座 14:00~15:30		
	楽しい朗読 13:30~15:00	手話de脳トレ 14:00~15:30			健康講座 11:30~	
	コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00				3B体操 13:30~15:00	
					かな書道 14:00~16:00	
27	28	29	30	 <p>入浴日 月曜日、水曜日、金曜日</p> <p>入浴時間 12:00~16:00(予約制) ※当日9:00より窓口または電話にてご予約下さい。</p>		
みんないきいき体操 9:50~10:05	入林・サウナ・吹矢 10:00~12:00					
チェアヨガ 14:45~15:45	ダンス教室 12:30~14:30	黄色で塗られている事業は再開が決定した場合のみ開催いたします。				
簡単!親子先生とポップアップカードを作ろう 13:30~14:30	楽しい朗読 13:30~15:00					
	コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00					

# 白金だより

# 6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、変更について】

運動を伴う事業、映画上映、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。(5/25時点での情報)

## 事業の再開に関して

現在、白金いきいきプラザでは下記の赤字で記載の事業は現在も休止となっております。

再開日は未定のため確定次第お知らせ致します。

- ・スポーツウェルネス吹き矢
- ・ダンス教室
- ・楽しもう!!コニ体操
- ・いきいきフラダンス
- ・笑って体力づくり
- ・輪投げ教室
- ・ダーツサロン
- ・健康ヨーガ
- ・3B体操
- ・アロハエクササイズヨガ
- ・チェアヨガ
- ・白金名画座
- ・みんなといきいき体操
- ・朝体操
- ・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

## 朝体操のご案内 (申込不要)

**緊急事態宣言  
解除まで休止です。  
再開日未定のため  
確定次第  
お知らせ致します。**

## 6月開催事業のZoom配信に関して

6月25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⇒



## スマホ講座地図アプリ編

日時: 6月24日(木)  
14:00~15:30  
場所: 集会室C  
対象: 60歳以上の港区民  
講師: 小西(当館職員)  
定員: 10名(抽選)  
費用: 無料  
持物: **スマートフォン**  
申込: 5/25(火)~6/15(火)  
窓口もしくはお電話にて  
発表: 6/17(木)館内掲示  
電話でのお問い合わせ可



## 健康講座

日時: 6月25日(金)  
11:30~  
場所: 敬老室  
対象: 60歳以上の港区民  
定員: 10名  
講師: 水嶋(当館看護師)  
申込: 不要



## Lレコードと動画で巡る世界の旅

**テーマは決まり次第  
ポスター等でお知らせ致します。**  
日時: 6月17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: 5/25(火)~6/10(木)  
窓口もしくはお電話にて  
発表: 6/11(金)館内掲示  
電話でのお問い合わせ可



## 簡単! 親子先生と ポップアップカードを作ろう

日時: 6月27日(日)  
13:30~14:30  
場所: 集会室C  
対象: 60歳以上の港区民  
定員: 10名(抽選)  
持物: はさみ・定規(お持ちであれば)  
費用: 無料  
申込: 6/1(火)~6/21(月)  
窓口またはお電話にて  
発表: 6/22(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1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: 6月25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: 6/1(火)~6/14(月)  
窓口またはお電話にて  
発表: 6/15(火)以降に**当選者のみ**  
ご連絡致します。



## 6月 介護予防事業の日程

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
		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	
		8	9	10	11	
<b>緊急事態宣言解除まで中止です。 再開日は未定のため 確定次第お知らせ致します。</b>						
			①10:15 ②11:15		10:15	
					頭とからだ 14:00	
		22	23	24	25	
					バランス足腰 10:15	
					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](mailto: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。