

白金いきいきプラザ 11月予定表



2021年10月25日発行

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 11月号



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

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

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

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9時30分/日曜 変更なし
【休止継続事業】麻雀、カラオケ(歌)、ボイストレーニング
 再開日が確定のお知らせとなります(10/25時点での情報)
【再開開始事業】民謡、折り紙サロン

民謡教室

11月16日
より再開します

日時: 毎月1・3火曜日
 14:00~15:00
 場所: 集会室D
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 10人(抽選)
 費用: 2000円/月

初めての日本舞踊 ～気軽に体験会～

日時: 11月30日(火)
 14:00~15:00
 場所: 敬老室
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 10人(抽選)
 費用: 無料
 申込: 11/11(木)~11/25(木)
 窓口もしくはお電話にて

折り紙サロン

11月13日
より再開します

日時: 毎月2・4土曜日
 10:00~12:00
 場所: 集会室A
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 10人(先着)
 費用: 無料

スマホ講座写真の撮り方編

日時: 11月25日(木)
 14:00~16:30
 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)
 持物: **スマートフォン**
 申込: 11/2(火)~11/16(火)
 窓口もしくはお電話にて
 発表: 11/17(水)以降館内掲示

健康講座



日時: 11月26日(金)
 10:15~11:15
《テーマ》腰痛セルフチェック
 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。



◆健康講座 (11/26)

◆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



ダーツサロン

日時: 11月4日、11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



朗読教室発表会

日時: 11月15日(月)
 14:00~15:00
 場所: 敬老室 費用: 無料
 定員: 15名(抽選)
 対象: 港区民
 申込: 受付中
 発表: 11/9(火)以降館内掲示

あさの体操

★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

おしらせ



[1]工事をいたします
 2021年9月11日(土)~翌年1月31日(月)
 8:30~17:00まで(土日・祝日含む)
 当館建物全体の給水設備工事を行います。

[2]停電検査があります
 11月7日(日)12:30~14:30ごろまで
 《女性トイレ手洗い場》と《誰でもトイレ》のご利用ができません。
 ご不便をおかけしますが
 ご理解の程、よろしくお願い致します。

ホームページ インスタグラム



こっちも見てね!



11月 介護予防事業 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	食と健口 10:00	ミニ健30 ①10:15 ②11:15			バランス足腰 10:15	
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
7	8	9	10	11	12	13
		ミニ健30 ①10:15 ②11:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
			膝痛予防 14:30	ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
14	15	16	17	18	19	20
	食と健口 10:00	ミニ健30 ①10:15 ②11:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
			膝痛予防 14:30	ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
21	22	23	24	25	26	27
		ミニ健30 ①10:15 ②11:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
			膝痛予防 14:30	ミニ健30 ①13:30 ②14:30		
28	29	30	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。			
	食と健口 10:00	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07) 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 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。