

白金いきいきプラザ 1月予定表



2021年12月25日発行

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 1月号



日	月	火	水	木	金	土
ホームページ 	Instagram 					1
2	3	4	5	6	7	8
		朝体操 9:15~9:45 水曜サロン 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 笑って体がつくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 雑技教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45 折紙サロン 10:00~12:00 ボイストレーニング 10:00~11:30 ぬり絵サロン 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ① 13:30~ ② 14:15~ ③ 15:00~ ④ 15:45~
9	10	11	12	13	14	15
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~	★お・ザ・イ・カ・リ・吹 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操 ① 13:00~13:45 ② 14:15~15:00	朝体操 9:15~9:45 ポッチャを 楽しもう 13:00~15:00 民謡教室 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 絵手紙を楽しまう 13:30~15:30 笑って体がつくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 雑技教室 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 ボイストレーニング 10:00~11:30 アロハエクササイズ・ヨガ ① 13:30~ ② 14:15~ ③ 15:00~ ④ 15:45~
16	17	18	19	20	21	22
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	★お・ザ・イ・カ・リ・吹 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操 ① 13:00~13:45 ② 14:15~15:00 楽しい船組 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 水曜サロン 13:30~15:00 絵手紙を楽しまう 13:30~15:30 笑って体がつくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 いきいきフラダンス 13:00~14:00 利用管理課 11:45~ LPレコード 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 雑技教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30	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	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 13:30~ ② 14:15~ ③ 15:00~ ④ 15:45~
23	24	25	26	27	28	29
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	★お・ザ・イ・カ・リ・吹 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 船組発表会 14:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 民謡教室 14:00~16:00 はじめての 日本舞踊 14:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 ポッチャを 楽しもう 10:00~12:00 カトレアサロン 「新春交流会」 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 雑技教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30	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	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 13:30~ ② 14:15~ ③ 15:00~ ④ 15:45~
30	31	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				
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	★お・ザ・イ・カ・リ・吹 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操 ① 13:00~13:45 ② 14:15~15:00	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 9:00~電話予約をお願いします				

緊急事態宣言解除後の対応について (12/25 時点での情報)

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とします

【開館時間】月曜～土曜 午前9時～午後9時30分/ 日曜 午前9時～午後5時

【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8日から再開です)

新年の挨拶

旧年中は大変お世話になりました。そして本年も宜しくお願いいたします。皆様は安心して安全に楽しんでいただける館運営を目指してまいります。皆様にとって本年が素晴らしい年でありますよう祈念いたしまして年頭の挨拶とさせていただきます。



中面の介護予防事業の日程については受付にてお声がけください!

寿会・いきいきプラザ共催 ポッチャを楽しもう!

無料

ポッチャは、老若男女・障がいのあるなしにかかわらず全ての人と一緒に競い合えるスポーツです。この機会に一緒に楽しみましょう♪

日時：1月11日(火) 13:00~15:00

1月26日(水) 10:00~12:00

場所：集会室AB 対象：60歳以上の港区民

定員：18人(先着順) 申込：不要 当日会場にお越しください



白金新春交流会 With カトレア会

無料

日時：1月26日(水) 13:30~15:00

場所：敬老室 対象：港区民

定員：20人(先着順)

申込：不要 当日会場にお越しください



オンライン配信中

◆健康講座 (1/28)

◆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

日程変更の可能性あり

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。



新春書き初め展

無料

題材は自由(新春にふさわしいもの) 作品を館内に展示します

応募期間: 令和4年1月4日(火)~10日(月)

応募方法: 1人につき1点、各いきいきプラザへ持ち込み
または郵送にて

作品寸法: 高輪・白金・豊岡は制限なし
白金台は半紙(24.3×33.4cm)サイズのみ

応募資格: 60歳以上の港区民

【作品展示】

展示日時: 令和4年1月7日(金)~31日(月)

9:00~17:00(最終日は16:00)

展示会場: 各いきいきプラザ



利用者懇談会

無料

日時: 1月20日(木)

11:45~

場所: 敬老室

申込: 不要

当日会場にお越しください



民謡教室

2022年1月からは、**第2, 第4の
火曜日14:00~、お部屋もC室**
に変更となりました

健康講座

無料

日時: 1月28日(金)

11:40~12:30

《テーマ》ある日突然激痛に
襲われます~痛風~

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

当日会場にお越しください



Lレコードと動画で巡る 世界の旅

無料

《テーマ》新春初詣

オンラインおみくじ

日時: 1月20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人(抽選)

申込: 1/6(木)~1/17(月)

窓口もしくはお電話にて

発表: 1/18(火)掲示にて

お電話での問い合わせも可



初めての日本舞踊 気軽に体験会

無料

日時: 1月25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)

持物: 手ぶらで可

申込: 1/6(木)~1/20(木)

窓口もしくはお電話にて

発表: 1/21(金) 掲示にて

お電話での問い合わせも可



介護予防のための太極拳ゆったり体操 体験会

無料

日時: 2月11日(金)

10:30~11:30

対象: 60歳以上の港区民

定員: 15人(抽選)

申込: 1/11(火)~2/6(日)までに窓口もしくはお電話にて

発表: 当選者のみ、2月7日(月)以降に電話でご連絡致します



港区立白金いきいきプラザ (指定管理者: 社会福祉法人率優会)

〒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 西ノ橋バス停 徒歩3分
(品97) 品川車庫から新橋駅西口 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



★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。