

膝痛予防改善教室

曜日	期間	時間
水曜日	9月1日 ～11月24日 (11/3除く全12回)	14:30 ～15:30

場所：白金いきいきプラザ 敬老室

対象：60歳以上の港区民で原則下記に該当する方

- ①欠席せず参加可能な方
- ②医師から運動制限を受けていない方

椅子やマットを使用して膝痛の予防や改善のための
体幹・脚筋力を強化する運動プログラムです。
※痛みを治すためのものではありません。

定員：8名(抽選)

持物：タオル、飲料水、動きやすい服装、マスク

申込方法：ご本人が直接白金いきいきプラザ事務所もしくは
お電話にてお申し込み下さい。

申込期間：7月26日(月)から8月16日(月)まで

抽選結果：8月18日(水)以降に館内掲示もしくはお問い合わせ
下さい。



お問い合わせ

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
〒108-0071港区白金3-10-12 TEL:03-3441-3680

掲示：7月15日 担当：鈴木

頭とからだの健康教室

曜日	期間	時間
金曜日	9月3日 ～11月19日 (全12回)	14:00 ～15:00

場所： 白金いきいきプラザ 集会室B

対象： 65歳以上の港区民で原則下記に該当する方

- ①欠席せず参加可能な方
- ②医師から運動制限を受けていない方

※認知症予防を目的とした学習プログラムと
筋力や柔軟性、バランス力を養う運動プログラムの
複合的な講座です。



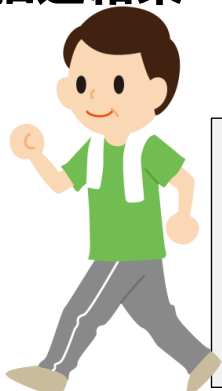
定員： **10名(抽選)**

持物： タオル、飲料水、動きやすい服装、マスク

申込方法： ご本人が直接白金いきいきプラザ事務所もしくは
お電話にてお申し込み下さい。

申込期間： 8月5日(木)から8月29日(日)まで

抽選結果： **8月31日(火)**以降に館内掲示もしくはお問い合わせ
下さい。



お問い合わせ

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

〒108-0071港区白金3-10-12 TEL:03-3441-3680

掲示： 7月15日 担当：鈴木