



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	入林・ツルハシ吹矢 10:00~12:00	水墨画サロン 13:30~15:00	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30	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
	ダンス教室 12:15~15:00	民謡教室 14:00~16:30	笑って体づくり 14:00~15:30	ダーツサロン 14:00~16:00	コニ体操	アロハ エクササイズ ヨガ ①13:30~14:45 ②15:00~16:15
	楽しい朗読 13:30~15:00	体力測定会 ①11:00~ ②12:00~				
7	8	9	10	11	12	13
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入林・ツルハシ吹矢 10:00~12:00		いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:00~11:30	かな書道 14:00~16:00	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				コニ体操	
14	15	16	17	18	19	20
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入林・ツルハシ吹矢 10:00~12:00	水墨画サロン 13:30~15:00	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30	輪投げ教室 10:15~11:45	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	民謡教室 14:00~16:30	笑って体づくり 14:00~15:30	ダーツサロン 14:00~16:00	コニ体操	
	楽しい朗読 13:30~15:00					
21	22	23	24	25	26	27
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入林・ツルハシ吹矢 10:00~12:00	体力測定会 10:15~	いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:15~11:45	かな書道 14:00~16:00	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	LPLレコード 13:30~15:00	スマホ講座 14:00~15:30	脳トレ倶楽部 14:00~15:00	健康講座 11:30~ コニ体操 10:00~11:00	
28	29	30	31	入浴日 月曜日、水曜日、金曜日 入浴時間 12:00~16:00(予約制) ※入浴日当日9:00より 窓口または電話にて ご予約下さい。		
みんなといきいき体操 9:50~10:05	入林・ツルハシ吹矢 10:00~12:00	交通安全教室 10:15~11:15				
	ダンス教室 12:30~14:30	利用者懇談会 11:30~				

来年度の教室事業申込みに関して

対象: 60歳以上の港区民
 申込: 2月15日(月)~3月15日(月)
 申込み多数の場合は抽選となります
 詳しくは受付にてお問い合わせ下さい
 発表: 3月25日(木)

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からカラオケ教室、麻雀教室、ボイストレーニング教室、3B体操、折り紙サロン、バルーンアート講座は休止とさせて頂いております。
 再開が決定次第、募集等のご案内をさせていただきます。

ソフトダーツサロン

日時: 3月4日、18日
 (いずれも木曜日)
 14:00~16:00

場所: 集会室 B
 対象: 60歳以上の港区民
 費用: 無料
 定員: 10名程度

利用者懇談会

日時: 3月30日(火)
 11:30~12:30
 場所: サロン室
 対象: 当館ご利用の皆様

手話de脳トレ

手話を使って脳トレしましょう。
 4/13日(火)~9/28(火)
 毎月第2・4火曜日
 14:00~15:00
 *初回と最終日は「ファイブコグテスト」を行います。
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 10名(抽選)
 申込: 3/8(月)~22(月)
 発表: 3/29(月)館内掲示又はTELにて問合せ可

白金名画座

日時: 3月21日(日)
 13:30~
 場所: 敬老室
 対象: 60歳以上の港区民
 費用: 無料
 定員: 20名程度
 申込: 不要
 ※上映作品は追ってお知らせ致します。

【白金いきいきプラザ】 広報に関するお知らせ

《ホームページ》

《Instagram》

LPLレコードと動画で巡る世界の旅

今回のテーマは **お花見**

日時: 3月23日(火) 13:30~15:00

場所: 敬老室

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: 2/25(木)~3/15(月)

窓口またはお電話にて

発表: 3月17日(水)

当選結果は館内掲示またはお電話での問い合わせ下さい。



健康講座



日時: 3月26日(金)

11:30~

場所: 敬老室

対象: 60歳以上の港区民

費用: 無料

定員: 10名(会場先着)

申込: **不要**



3月開催事業のZoom配信に関して

白金いきいきプラザでは試験的に

金曜日開催の「**楽しもう!!コニ体操**」

毎週金曜日の「**朝体操**」、3月26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。

配信予定の講座に関してはこちらの

マークを付けております! =>



~からだの状態を知ろう!~ 体力測定週間

内容:

◆筋肉量を測定できる機器による体の状態チェックや体力測定による健康チェックを行います。

(体組成計は裸足で測定を行います)

◆参加されてから6ヶ月間に3回測定を行い経過を確認します

日時: 3月2日(火)

時間: ①11:00~ ②12:00~

場所: 白金いきいきプラザ 集会室B

対象: 60歳以上の港区民

※筋肉量の測定はペースメーカーを

装着の方は実施出来ません

定員: 各時間帯10名程度(申込順)

費用: 無料

持ち物: 動きやすい服装

(歩行の測定も行いますので歩きやすい靴)

＜指定管理＞社会福祉法人 奉優会
港区立白金いきいきプラザ 〒108-0072 港区白金3-10-12
電話: 03-3441-3680

アロハエクササイズヨガ

①コース: 13:30~14:00

14:15~14:45

②コース: 15:00~15:30

15:45~16:15

日程: 4/3~9/25(毎週土曜日開催)

定員: 各コース8名程度(抽選)

対象: 60歳以上の港区民

申込: 3/6(土)~3/22(月)

発表: 3/27(金) 館内掲示又はTELにて



朝体操のご案内 (申込不要)

★毎朝元気! いきプラ体操(敬老室)

日時: 火~日(月曜日休) 9:15~9:45

座位のストレッチ中心の簡単な体操です。

毎週金曜日はZoomでの参加もできます。

★みんなといきいき体操(敬老室)

日時: 毎週日曜日 9:50~

DVDを見ながら行う港区体操です。

3月介護予防事業の日程

[ミニ健30]

☆火曜日 ①10:15 ②11:15 2日 9日 16日

☆水曜日 ①10:15 ②11:15 3日 10日 17日

☆木曜日 ①13:30 ②14:30 4日 11日 18日

スマホ講座

「ZOOMについて知ろう!」

日時: 3/24(水) 14:00~15:30

場所: 集会室C

対象: 60歳以上の港区民

講師: 小西直樹(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: 3/1(月)~3/15(月)

窓口またはお電話にて

発表: 3/16(火) 掲示にて 電話での
問い合わせも可



交通安全教室「交通事故を防ぐ高齢者のための処方箋」

日時: 3/30(火)

10:15~11:30

場所: 敬老室

対象: 60歳以上の港区民

講師: 高輪警察署 交通総務係

定員: 20名(抽選)

費用: 無料

申込: 3/11(木)~3/25(木)

窓口またはお電話にて

発表: 3/26(金) 館内掲示にて
電話での問い合わせ可



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



★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。