



| 日                                | 月                        | 火                      | 水  | 木  | 金                     | 土   |
|----------------------------------|--------------------------|------------------------|--|--|-----------------------|---|
|                                  | 1                        | 2                      | 3  | 4  | 5                     | 6   |
|                                  | スホ-ツイル初吹矢<br>10:00~12:00 | 水墨画サロン<br>13:30~15:00  | 絵手紙を楽しもう<br>13:30~15:30  | 輪投げ教室<br>10:00~11:30                       | 健康ヨーガ<br>14:00~15:00  | ぬり絵サロン<br>10:00~12:00                               |
|                                  | ダンス教室<br>12:15~15:00     | 民謡教室<br>14:00~16:30    | 笑って体づくり<br>14:00~15:30   | ダーツサロン<br>14:00~16:00                      |                       | アロハ<br>エクササイズ<br>ヨガ<br>①13:30~14:45<br>②15:00~16:15 |
|                                  | コニ体操<br>14:00~15:00      |                        |  |  |                       |   |
|                                  | 楽しい朗読<br>13:30~15:00     |                        |  |  |                       |   |
| 7                                | 8                        | 9                      | 10   | 11   | 12                    | 13  |
| みんなといきいき体操<br>9:50~10:05         | スホ-ツイル初吹矢<br>10:00~12:00 | 手話de脳トレ<br>14:00~15:00 | いきいきフラダンス<br>13:00~14:00   | 輪投げ教室<br>10:00~11:30                       | 3B体操<br>13:30~15:00   | アロハ<br>エクササイズ<br>ヨガ<br>①13:30~14:45<br>②15:00~16:15 |
|                                  | ダンス教室<br>12:30~14:30     |                        |  | 相続講座                                       | かな書道<br>14:00~16:00   |   |
|                                  | コニ体操<br>14:00~15:00      |                        |  | セミナー<br>14:00~15:00<br>個別相談<br>15:00~16:00 |                       |   |
|                                  |                          |                        |  |  |                       |   |
|                                  | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00    | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00  | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00  | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00                      | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00 | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00                               |
| 14                               | 15                       | 16                     | 17   | 18   | 19                    | 20  |
| みんなといきいき体操<br>9:50~10:05         | スホ-ツイル初吹矢<br>10:00~12:00 | 水墨画サロン<br>13:30~15:00  | 絵手紙を楽しもう<br>13:30~15:30  | 輪投げ教室<br>10:15~11:45                       | 健康ヨーガ<br>14:00~15:00  | アロハ<br>エクササイズ<br>ヨガ<br>①13:30~14:45<br>②15:00~16:15 |
| 100マス計算サロン<br>14:00~15:00        | ダンス教室<br>12:30~14:30     | 民謡教室<br>14:00~16:30    | 笑って体づくり<br>14:00~15:30   | ダーツサロン<br>14:00~16:00                      |                       |   |
|                                  | コニ体操<br>14:00~15:00      |                        |  | 体力測定会<br>10:00~                            |                       |   |
|                                  | 楽しい朗読<br>13:30~15:00     |                        |  |  |                       |   |
|                                  | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00    | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00  | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00  | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00                      | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00 | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00                               |
| 21                               | 22                       | 23                     | 24   | 25   | 26                    | 27  |
| みんなといきいき体操<br>9:50~10:05         | スホ-ツイル初吹矢<br>10:00~12:00 | 手話de脳トレ<br>14:00~15:00 | いきいきフラダンス<br>13:00~14:00   | 輪投げ教室<br>10:15~11:45                       | 3B体操<br>13:30~15:00   | アロハ<br>エクササイズ<br>ヨガ<br>①13:30~14:45<br>②15:00~16:15 |
| 白金名画座<br>13:30~                  | ダンス教室<br>12:30~14:30     |                        |  | スマホ講座<br>14:00~15:30                       | かな書道<br>14:00~16:00   |   |
|                                  | コニ体操<br>14:00~15:00      |                        |  | 脳トレ倶楽部<br>14:00~15:00                      | 健康講座<br>11:30~        |   |
|                                  |                          |                        |  |  |                       |   |
|                                  | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00    | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00  | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00  | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00                      | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00 | ほのぼの作品展<br>9:00~17:00                               |
| 28                               | 【白金いきいきプラザ】 広報に関するお知らせ   |                        |  |  |                       |   |
| みんなといきいき体操<br>9:50~10:05         | 《Instagram》<br>          |                        | 《ホームページ》<br>   |  |                       |   |
| 簡単！親子先生と紙皿でお花を作ろう<br>13:30~15:00 |                          |                        | 入浴日<br>月曜日、水曜日、金曜日<br>入浴時間<br>12:00~16:00(予約制)<br>※入浴日当日9:00より<br>窓口または電話にて<br>ご予約下さい。 |  |                       |   |
| ほのぼの作品展<br>9:00~17:00            |                          |                        |  |  |                       |   |

～からだの状態を知ろう～ 体力測定会

日時：2月18日(木)  
10:00~13:00  
場所：集会室B  
定員：15名程度(先着)  
動きやすい服装

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  
・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。

**ソフトダーツサロン**

日時：2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

**簡単！親子先生と紙皿でお花を作ろう**

日時：2月28日(日)  
13:30~15:00

場所：集会室C  
対象：60歳以上の港区民  
費用：無料  
定員：8名(抽選)  
申込：2/1(月)~2/18(木)  
窓口もしくは電話にて  
発表：2/19(金)館内掲示にて

**楽しもう!! コニ体操**

いぼとボールを使いストレッチを取り入れながら行います

**毎週月曜日 14時~15時**

敬老室にて  
費用：無料  
申込：不要

《お問い合わせ》  
指定管理者 社会福祉法人 奉徳会  
白金いきいきプラザ  
03-3441-3680

**白金名画座**

日時：2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。



相続セミナー  
「専門の司法書士に聞く！  
良い相続・悪い相続」

日時：2月11日(木)  
セミナー 14:00～15:00  
個別相談 15:00～16:00  
場所：集会室C  
対象：60歳以上の港区民  
定員：セミナー10名(抽選)  
個別相談 6名(抽選)

申込：1/7(木)～2/7(日)  
窓口またはお電話にて  
発表：2月8日(月) 館内掲示にて



第2回！挑戦者求む！  
100マス計算サロン

日時：2月14日(日)  
14:00～15:00  
場所：集会室C  
対象：60歳以上の港区民  
定員：10名(先着)  
費用：無料



2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 | 23日 |
|            | ☆水曜日 | ①10:15 | ②11:15 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |
|            | ☆木曜日 | ①13:30 | ②14:30 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |
| [バランス足腰元気] |      | 10:15  |        | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |

健康ヨーガ

日時：2月5日、2月19日  
(いずれも金曜日)  
14:00～15:00  
場所：敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
費用：無料  
定員：15名(会場先着)  
申込：不要  
持物：動きやすい服装、飲み物



スマホ講座

「インターネットを使ってみよう！」  
日時：2/25(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：2/1(月)～2/15(月)  
窓口またはお電話にて  
発表：2/16(火) 掲示にて 電話での  
問い合わせも可



健康講座

日時：2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



脳トレ倶楽部

日時：2月25日(木)  
14:00～15:00  
場所：集会室B  
対象：60歳以上の港区民  
定員：10名(先着)  
費用：無料



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。

2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  
月曜日開催の「楽しもう!!コニ体操」  
毎週金曜日の「朝体操」、2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！⇒



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)

ほのぼの  
作品展



～新しい日常の中で～

区内在住の高齢者が、日頃の趣味活動や  
教室で作成した作品を館内に展示します。

2月8日(月)～  
2月28日(日)  
9:00～17:00

白金いきいきプラザ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和  
2年度の「ほのぼの作品展」は、「3つの密(密閉、密集、密  
接)」を防ぐよう展示方法を工夫し、感染防止対策を徹底  
して開催します。



★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。