

2022 12月 介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	バランス足腰 10:15	
4	5	6	7	8	9	10
	食と健口 10:00	健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
			膝痛予防 15:00	ミニ健30 ①13:30 ②14:30		
11	12	13	14	15	16	17
		健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30		
18	19	20	21	22	23	24
	食と健口 10:00	健康 トレーニング 10:15			バランス足腰 10:15	
25	26	27	28	29	30	31
		健康 トレーニング 10:15				

●月曜日

みんなの食と健口
10:00～11:30

●火曜日

健康トレーニング
10:15～11:15

●水曜日

ミニ健30
①10:15～10:45
②11:15～11:45

●木曜日

ミニ健30
①13:30～14:00
②14:30～15:00

●金曜日

バランス足腰
10:15～11:15

膝痛予防改善教室
15:00～16:00

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）



住所：〒108-0072 東京都港区白金3丁目10-12

電話：03-3441-3680 FAX：03-3444-9829

- 開館時間
月～土曜日：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～渋谷駅 三光坂下バス停 徒歩2分
(都06) 新橋駅～渋谷駅 四ノ橋バス停 徒歩3分
(品97) 品川車庫～新宿駅西口 四ノ橋バス停 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～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ほ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。

頭とからだの健康教室

曜日	期間	時間
金曜日 (全12回)	1月6日 ～3月24日	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： 12名(抽選)

持物： タオル、飲料水、上履き、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： 12月1日(木)から12月22日(木)までに、

抽選結果： 12月24日(土)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