

白金いきいきプラザ 5月予定表

2022年4月25日発行

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 5月号



リバウンド警戒期間における取組に伴う対応について

区は、東京都における「リバウンド警戒期間における取組」を踏まえ、基本的な感染防止対策を徹底しつつ、下記のとおりいきいきプラザを運営いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

【適用期間】 「リバウンド警戒期間における取組」終了日まで

【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

【施設の利用について】

- ・感染防止のため、原則としてマスクの着用をお願いします。
- ・人との距離は1m以上の間隔を確保してください。
- ・感染防止の観点から、貸室等の利用定員を変更する場合があります。

【白金いきいきプラザ休止継続事業】 カラオケ教室 麻雀教室

龍のぬり絵講座

無料

もっと龍のぬり絵を
楽しみたい方へ♪

日時：5月18日(水)

10:00～11:30

場所：集会室A

対象：60歳以上の港区民

定員：12名程度(先着)

申込：不要

当日会場にお越しください

スタッフ高橋が常駐していますので
質問、アドバイス受け付けます！

いきいきフラダンス 開催日について

おらせ

5月の開催日は、都合により

5/18、5/25開催

となります。お間違えの無いように！

笑って体力づくり 開催日について

おらせ

5月の開催日は、都合により

5/11、5/18開催

となります。お間違えの無いように！

日	月	火	水	木	金	土
1 朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05	2 ダンス教室 12:30～14:30	3 朝体操 9:15～9:45 水曜園サロン 13:30～15:00	4 朝体操 9:15～9:45 絵手紙を楽しもう 13:30～15:30	5 朝体操 9:15～9:45 稽投げ教室 10:00～11:30 ダーツサロン 14:00～16:00	6 朝体操 9:15～9:45	7 朝体操 9:15～9:45 ボイストレーニング 10:00～11:30 龍のぬり絵サロン 10:00～11:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30～ (2) 14:15～ ②- (1) 15:00～ (2) 15:45～
8 朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05	9 入館-サウナ入吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30	10 朝体操 9:15～9:45 塗り絵アート 10:00～ ポッチャを楽しもう 13:00～15:00 民謡教室 14:00～16:00	11 朝体操 9:15～9:45 笑って体力づくり 14:00～15:30	12 朝体操 9:15～9:45 稽投げ教室 10:00～11:30 ダーツ大会 in白金 14:00～15:30	13 朝体操 9:15～9:45 3B体操 13:30～15:00 かな書道 14:00～16:00	14 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- (1) 13:30～ (2) 14:15～ ②- (1) 15:00～ (2) 15:45～
15 朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05	16 入館-サウナ入吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30 楽しい朗読 13:30～15:00	17 朝体操 9:15～9:45 水曜園サロン 13:30～15:00	18 朝体操 9:15～9:45 龍のぬり絵講座 10:00～11:30 いきいきフラダンス 13:00～14:00 絵手紙を楽しもう 13:30～15:30 笑って体力づくり 14:00～15:30	19 朝体操 9:15～9:45 稽投げ教室 10:00～11:30 LPLレコード 13:30～15:00	20 朝体操 9:15～9:45 いくつになっても 魅力的！ 10:30～11:30	21 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- (1) 13:30～ (2) 14:15～ ②- (1) 15:00～ (2) 15:45～
22 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	23 入館-サウナ入吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30 楽しい朗読 13:30～15:00	24 朝体操 9:15～9:45 民謡教室 14:00～16:00	25 朝体操 9:15～9:45 ポッチャを楽しもう 10:00～12:00 いきいきフラダンス 13:00～14:00	26 朝体操 9:15～9:45 稽投げ教室 10:00～11:30 スマホ講座 14:00～15:30	27 朝体操 9:15～9:45 健康講座 11:40～12:20 3B体操 13:30～15:00 かな書道 14:00～16:00	28 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- (1) 13:30～ (2) 14:15～ ②- (1) 15:00～ (2) 15:45～
29 朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05 白金名園座 13:00～15:00	30 入館-サウナ入吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30	31 朝体操 9:15～9:45	<p>♨️入浴日 月・水・金 ♨️入浴時間 12:00～16:00(予約制) ※ご利用希望の方は 当日9:00～電話または来館にて ご予約をお願いします</p> <p>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</p>			

オンライン配信中

◆健康講座 (5/27)

◆朝体操 (毎週・金曜)



配信対象講座には
こちらのマークが
ついています



Lレコードと動画で巡る 世界の旅

無料

《テーマ》初夏

日時：5月19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名(抽選)

申込：4/22(金)~5/12(木)

窓口もしくはお電話にて

発表：5/13(金)以降、館内掲示



スマホ講座 よくある質問の解説編

無料

日時：5月26日(木)

14:00~15:30

場所：集会室B

対象：60歳以上の港区民

講師：小西(当館職員)

定員：18名(抽選)

持物：スマートフォン

申込：5/2(月)~5/16(月)

窓口もしくはお電話にて

発表：5/17(火)以降、館内掲示



いくつになっても魅力的!

無料

日時：5月20日(金)

10:30~11:30

場所：集会室B

対象：60歳以上の港区民

定員：20名(抽選)

申込：5/10(火)までに窓口

もしくはお電話にて

発表：当選者のみ5/11(水)以降に

お電話にて連絡

龍のぬり絵サロン

無料

高橋職員オリジナルの龍さんの
ぬり絵を染めてみませんか?

日時：5月7日(土)

10:00~11:00

場所：集会室A

対象：60歳以上の港区民

定員：12名程度(先着)

申込：不要

当日会場にお越しください

健康講座

無料

日時：5月27日(金)

11:40~12:20

《テーマ》あっちもこっちも痛いよ

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



ダーツサロン

無料

日時：5月5日(木)

14:00~16:00

場所：集会室B

対象：60歳以上の港区民

定員：18名(先着)

申込：不要

当日会場にお越しください



白金名画座

無料

日時：5月29日(日)

13:00~15:00

上映作品「チャップリンの世界」

場所：敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：20名程度(先着)

申込：不要当日会場にお越し下さい



ボッチャを楽しもう!

無料

日時：5月10日(火)

5月25日(水)

火...13:00~15:00

水...10:00~12:00

場所：集会室AB

対象：60歳以上の港区民

定員：18名(先着順)

申込：不要当日会場にお越し下さい



チェアヨガ

無料

日時：5月22日(日)

14:45~15:45

場所：敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：18名(先着)

申込：不要

当日会場にお越しください

塗り絵アート講座

無料

日時：5月10日(火)

10:00~11:30

指導：井上 新治氏

場所：集会室A

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(現在満員のため

キャンセル待ちとなります)

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 西ノ橋バス停 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 コミュニティちいばす

(高輪ルート) 品川駅海側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 ikiki-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。

●白金いきいきプラザ 白金3-10-12

