

白金いきいきプラザ 12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				朝体障 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 はぐくみさろん 15:00~15:00	朝体障 9:15~9:45 XO-ITDビュク 13:00~14:00	朝体障 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~
4	5	6	7	8	9	10
朝体障 9:15~9:45 みんなと いきいき体障 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00	朝体障 9:15~9:45 水曜サロン 13:30~15:00 ダーツサロン 14:00~15:00	朝体障 9:15~9:45 籠のめり絵サロン 10:00~11:00 絵手紙を楽しく 13:30~15:30 笑って体カづくり 14:00~15:30	朝体障 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 利用者懇談会 11:45~ はぐくみさろん 15:00~16:00	朝体障 9:15~9:45 XO-ITDビュク 13:00~14:00 3B体障 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	朝体障 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~
11	12	13	14	15	16	17
朝体障 9:15~9:45 みんなと いきいき体障 9:50~10:05 白金名産座 13:00~15:30	スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30	朝体障 9:15~9:45 塗り絵7つの世界 10:00~12:00 民謡教室 14:00~16:00 ポッチャを 楽しもう 13:00~15:00	朝体障 9:15~9:45 いきいき フラセラビー 13:00~14:00 終活レシピ 講習会: 14:00~ 15:00 相談会: 15:00~ 16:00	朝体障 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 Lプレコード 13:30~15:00 スマホ講座 14:00~15:30	朝体障 9:15~9:45 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~	朝体障 9:15~9:45 ボイストレーニング 10:00~11:30 男のダーツ 15:00~16:30
18	19	20	21	22	23	24
朝体障 9:15~9:45 みんなと いきいき体障 9:50~10:05 チャエヨガ 14:45~15:45	スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00	朝体障 9:15~9:45 水曜サロン 13:30~15:00 ダーツサロン 14:00~15:00	朝体障 9:15~9:45 籠のめり絵講座 10:00~11:30 絵手紙を楽しく 13:30~15:30 いきいき フラセラビー 13:00~14:00 笑って体カづくり 14:00~15:30	朝体障 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 里山と自然の約行 映像記 14:00~15:00	朝体障 9:15~9:45 健康講座 11:40~12:20 3B体障 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	朝体障 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~
25	26	27	28	29	30	31
朝体障 9:15~9:45 みんなと いきいき体障 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00	朝体障 9:15~9:45 民謡教室 14:00~16:00	朝体障 9:15~9:45 ポッチャを 楽しもう 10:00~12:00	入浴日 入浴時間 月・水・金 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		

港区立白金いきいきプラザ 白金だより 12月号



年末年始休館のお知らせ

無料

◆休館◆
12月29日(木)~1月3日(火)まで

◆2023年の開館日◆
1月4日(水)より

来年も白金いきいきプラザを宜しくお願いいたします。



スローエアロビック

無料

日時: 12月2日(金)・12月9日(金)
13:00~14:00

場所: 集会室B 対象: 60歳以上の港区民
定員: 20名(先着順)
申込: 11月21日(月)~12月1日(金)
事務所またはお電話にて



利用者懇談会

無料

日時: 12月8日(木)
11:45~

場所: 敬老室
対象: 港区民
定員: なし
申込: 不要

当日会場にお越しください
一緒に良い館にしていきましょう!



終活レシピ~あなたの安心未来設計

無料

日時: 12月14日(水)

講習会: 14:00~15:00
相談会: 15:00~16:00

場所: 集会室C
定員: 各16名(先着)
対象: 60歳以上の港区民
申込: 12/1日(木)~12/13日(火)
※葬儀社の方がお話ししてくれます。



オンライン配信講座

◆朝体操 (毎週金曜・第3水曜)

◆健康講座 (12/23)

◆終活レシビ (12/14)

配信対象講座には
こちらのマークがついています



LPLレコードと動画で巡る世界の旅

無料

《テーマ》「クリスマス」

日時：12月15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：11/21(月)~12/11(日)

窓口もしくはお電話にて

発表：12/12(月)以降、館内掲示



ポッチャを楽しもう!

無料

日時：①12月13日(火)

13:00~15:00

②12月28日(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 当日会場にお越しください



男のダーツ

無料

日時：12月17日(土)

15:00~16:30

場所：集会室B

対象：港区民の男性

定員：16名(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：12月23日(金)

11:40~12:20

《テーマ》もの忘れ外来って
どんなところ?

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



白金名画座

無料

日時：12月11日(日)

13:00~15:30

上映 『八チ公物語』

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 当日会場にお越しください



チェアヨガ

無料

日時：12月18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

龍のぬり絵サロン

無料

日時：12月7日(水)

10:00~11:00

場所：集会室A

対象：60歳以上の港区民

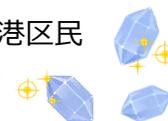
定員：12名(先着)

申込：不要

当日会場にお越しください

※色鉛筆をお持ちの方はご持参
ください。

自由に染めてみませんか♪



スマホ講座

無料

日時：12月15日(木)

14:00~15:30

《テーマ》防災に役立つ機能編

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

※スマートフォンお持ちの方

定員：18名(抽選)

講師：小西(当館職員)

申込：事務所またはお電話にて

発表：12月10日(土)に館内掲示

電話での問い合わせ可

はぐくみサロン

無料

日時：12月1日(木)

12月8日(木)

15:00~16:00

場所：集会室A ベランダ

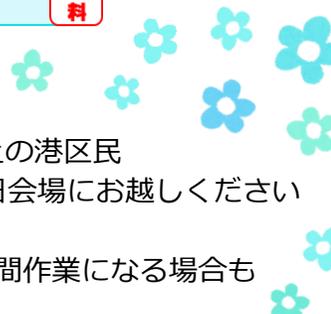
対象：60歳以上の港区民

定員：8名(先着)

申込：不要 当日会場にお越しください

持物：帽子、水分補給用の飲み物

※雨天、荒天その他、職員の判断で中止、短時間作業になる場合も
あります。あらかじめご了承ください。



里山と自然の釣行映像記

無料

職員・高橋が撮影した里山の自然や
海での釣行をまとめた映像記を放映♪

日時：12月22日(木)

14:00~15:00

場所：集会室B

定員：16名(先着)

対象：60歳以上の港区民

申込：不要

当日会場へお越しください



塗り絵アートの世界

無料

日時：12月13日(火)

10:00~12:00

(毎月第2火曜日開催)

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

講師：井上新治氏

定員：10名(現在若干余裕有り)

持物：色鉛筆

申込：当日会場へお越しください

