



港区立白金いきいきプラザ

白金だより 2月号



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		朝体操 9:15~9:45 水風画サロン 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 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 笑って体かつくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45 ボイストレーニング 10:00~11:30 ぬり絵サロン 10:00~12:00 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ ②- (2) 14:15~ ③- (1) 15:00~ ④- (2) 15:45~
6	7	8	9	10	11	12
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	入*~ツリハチ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 ①13:00~ 13:45 ②14:15~ 15:00 楽しい朗読 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 民謡教室 14:00~16:00 ポッチャを 楽しもう 13:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 ダーツサロン 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00 太極拳 ゆったり体操 体談会 10:30~11:30	朝体操 9:15~9:45 アロハエクササイズ・ヨガ ①- (1) 13:30~ ②- (2) 14:15~ ③- (1) 15:00~ ④- (2) 15:45~
13	14	15	16	17	18	19
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~	入*~ツリハチ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 ①13:00~ 13:45 ②14:15~ 15:00 楽しい朗読 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 水風画サロン 13:30~15:00	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 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体かつくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 LPLレコード 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 健康講座 11:40~12:30 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	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- (2) 14:15~ ③- (1) 15:00~ ④- (2) 15:45~
20	21	22	23	24	25	26
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	入*~ツリハチ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 ①13:00~ 13:45 ②14:15~ 15:00 楽しい朗読 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 民謡教室 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 健康講座 11:40~12:30 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	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- (2) 14:15~ ③- (1) 15:00~ ④- (2) 15:45~
27	28	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>インターネットでも 参加できる講座には</p> <p>このマークを つけています</p> </div> <div style="width: 60%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>🏊 入浴日 月・水・金 🕒 入浴時間 12:00~16:00(予約制) ※ご利用になる方は 9:00~電話予約をお願いします</p> </div> </div>				

まん延防止等重点措置に伴う対応について (1/25 時点での情報)

区は、東京都が1月19日に公表した「新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置」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】 1月21日(金)から2月13日(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】麻雀、カラオケ(歌)

来年度の教室事業の申し込みに関して

対象：60歳以上の港区民

申込：2月14日(月)～3月14日(月)

窓口もしくはお電話にて

発表：3月24日(木)掲示にて お電話での問い合わせも可

対象事業

- ・スポーツウェルネス吹矢
- ・ダンス
- ・民謡
- ・かな書道
- ・笑って体かつくり
- ・輪投げ
- ・3B体操
- ・ボイストレーニング
- ・楽しい朗読

申込状況により抽選となる可能性もございますので、ご了承ください。

※麻雀教室に関しては新型コロナウイルス感染症対策の為に中止とさせていただきます。

オンライン配信中

◆健康講座 (2/25)

◆朝体操 (毎週・金曜)

◆楽しもう!!コニ体操 (毎週・月曜)

※他事業により 日程変更の可能性あり
スマホ、パソコン、タブレットなどがあれば自宅からでも参加できます



配信している講座には
予定表にこのマークをつけています。



いきいきフラダンス

無料

日時：4月6日(水)～9月21日(水) 毎月第1・第3水曜日
13:00～14:00 対象：60歳以上の港区民
申込：2/16(水)～3/9(水) 定員：25名
発表：3/10(木)以降掲示にて 場所：敬老室
お電話での問い合わせも可

※初回と最終回のみ12:30～14:00開催
SF-8と体力測定を実施いたします。

ダーツサロン

無料

日時：2月10日(木)
14:00～16:00
場所：集会室B
対象：60歳以上の港区民
定員：10名程度
申込：不要
当日会場にお越しください

白金名画座

無料

作品：男はつらいよ

日時：2月13日(日)
13:00～15:00
場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
申込：不要
当日会場にお越しください

健康講座

無料

日時：2月25日(金)
11:40～12:30
《テーマ》花粉症の季節です
もしかして、認知症?!
場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
講師：水嶋 (当館看護師) オンライン配信講座
申込：不要
当日会場にお越しください

折り紙教室お知らせ

2/12(土)の折り紙教室は
講師都合にてお休みとなりました。
2/26(土)は通常通り
開催予定です。

LPLレコードと動画で巡る世界の旅

無料

《テーマ》当日のお楽しみ!

日時：2月17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：2/1(火)～2/12(土)
窓口もしくはお電話にて
発表：2/14(月) 掲示にて
お電話での問い合わせも可

スマホ講座YouTube編

無料

日時：2月24日(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 (当館職員)
定員：10名(抽選)
持物：スマートフォン
申込：2/2(水)～2/16(水)
窓口もしくはお電話にて
発表：2/17(木)以降館内掲示

寿会・いきいきプラザ共催 ボッチャを楽しもう!

無料

ボッチャは、老若男女・障がいのあるなしにかかわらず全ての人と一緒に競い合えるスポーツです。この機会に一緒に楽しみましょう!

日時：2月8日(火) 13:00～15:00
2月16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



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 (都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 (都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 (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 <https://www.foryou.or.jp/>
メールアドレス kiiki-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。

