

白金いきいきプラザ 4月予定表

2022年3月25日発行

日	月	火	水	木	金	土
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		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		1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 4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：4月2日(土)

10:00～11:00

場所：集会室A

対象：60歳以上の港区民

定員：10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：4月24日(日)

14:45～15:45

講師：佐藤 みどり氏

場所：敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：18名程度(先着)

申込：不要

当日会場にお越しください

ホームページ

インスタグラム



オンライン配信中

◆健康講座 (4/29)

◆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》 ゴールデンウィーク

日時：4月21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：3/25(金)~4/14(木)

窓口もしくはお電話にて

発表：4/15(金)以降、館内掲示



スマホ講座 キャッシュレス決済編

無料

日時：4月28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：4/4(月)~4/23(土)

窓口もしくはお電話にて

発表：4/24(日)以降、館内掲示



いくつになっても魅力的!

無料

ぬり絵アート教室

無料

日時：4月15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：4/10(日)までに窓口

もしくはお電話にて

発表：**当選者のみ**4/11(月)以降に
お電話にて連絡

《テーマ》色鉛筆の使い方!

日時：4月12日(火)

10:00~11:30

指導：新井 新治氏

場所：集会室A

対象：60歳以上の港区民

定員：10名程度(先着)

申込：当日会場にお越しください

※色鉛筆があればご持参ください



ダーツサロン

無料

日時：4月7日(木)

4月14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



健康講座

無料

日時：4月29日(金)

10:15~11:15

《テーマ》パーキンソン病について

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：4月10日(日)

13:00~15:00

上映作品 「釣りバカ日誌」

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



ボッチャを楽しもう!

無料

日時：4月12日(火)

4月27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)



頭とからだの健康教室

無料

開催：5月6日(金)~7月22日(金) 14:00~15:00 (全12回)

場所：集会室B

定員：12名(抽選)

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

申込：3/25(金)~4/15(金)までに直接、窓口・お電話にて

お申込み下さい

発表：4/18(月)以降、館内掲示またはお問い合わせください

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

(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 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

