


白金いきいきプラザ 3月予定表

2022年2月25日発行

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 3月号



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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		朝体操 9:15~9:45 水曜面サロン 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 笑って体カづくり 14:00~15:30	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	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) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (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*~ウクレレ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00 ポッチャを楽しもう 13:00~15:00 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	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30	朝体操 9:15~9:45 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) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (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 白金名画座 13:00~	入*~ウクレレ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	朝体操 9:15~9:45 水曜面サロン 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 いきいきフラダンス 12:30~14:00 絵手紙を楽しもう 13:30~15:30 笑って体カづくり 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	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~
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	ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00	朝体操 9:15~9:45 民謡教室 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 ポッチャを楽しもう 10:00~12:00	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 健康講座 10:15~11:15 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) 14:15~ ②- (1) 15:00~ (2) 15:45~
27	28	29	30	31	 入浴日 月・水・金 12:00~16:00 (予約制) 入浴時間 ※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	
朝体操 9:15~9:45 みんなといきいき体操 9:50~10:05	入*~ウクレレ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 コニ体操 ①13:00~13:45 ②14:15~15:00 楽しい朗読 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 お口から始める 健康長寿法 11:00~12:00		

まん延防止等重点措置に伴う対応について (2/25 時点での情報)

区は、東京都における「新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置」の期間延長を踏まえ、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】 「まん延防止等重点措置」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】 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：3/24日(木)館内掲示にて (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
- ・カラオケ
- ・民謡
- ・かな書道
- ・笑って体カづくり
- ・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 (3/25)

◆朝体操 (毎週・金曜)

◆楽しもう!!コニ体操 (毎週・月曜) ※日程変更の可能性あり



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》 当日のお楽しみ!

日時: 3月24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: 2/25(金)~3/10(木)

窓口もしくはお電話にて

発表: 3/11(金)以降、館内掲示

スマホ講座 防災に役立つ機能編

無料

日時: 3月17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: 2/28(月)~3/7(月)

窓口もしくはお電話にて

発表: 3/8(火)以降、館内掲示

お口から始める健康長寿法

無料

「スウェーデン生まれのバクテリアセラピーとは」

日時: 3月31日(木)

11:00~12:00

場所: 集会室B

対象: 60歳以上の港区民

定員: 20名(抽選)

申込: 3/1日(火)~21日(月)

までに窓口またはお電話にて

発表: 3/22(火)以降、館内掲示

絵手紙を楽しもう!

無料

開催: 4月~9月

第1・第3水曜日

13:30~15:30

場所: 集会室C

対象: 60歳以上の港区民

定員: 10名(抽選)

申込: 3/2(水)までに窓口または

お電話にて

発表: 3/16(水)以降、館内掲示

アロハエクササイズヨガ

無料

開催: 4月~9月 毎週土曜日

13:30~16:15 クラス分けあり

(お問合せ下さい)

場所: 敬老室

対象: 60歳以上の港区民

定員: 各回8名程度(抽選)

申込: 3/19(土)までに窓口又は☎にて

発表: 3/25(金)以降、館内掲示

健康講座

無料

日時: 3月25日(金)

10:15~11:15

《テーマ》 たかが便秘 されど便秘

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



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) 品川車庫から新橋駅西口 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いただけます。

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。



利用者懇談会

無料

日時: 3月3日(木) 11:45~

場所: 敬老室

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: 3月3日(木) 14:00~

場所: 集会室B

申込: **不要** 当日会場にお越しください

ポッチャを楽しもう!

無料

日時: 3月8日(火)

3月23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)