

白金いきいきプラザ 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>入浴日 月・水・金</p> <p>入浴時間 12:00～16:00(予約制)</p> <p>※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> </div>					1	2
					<p>朝体操 9:15～9:45</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>ボイストレーニング 10:00～11:30</p> <p>龍のぬり絵サロン 10:00～11:00</p> <p>アロハエクササイズ・ヨガ ① 13:30～ ② 14:15～ ③ 15:00～ ④ 15:45～</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>みんなといきいき体操 9:50～10:05</p>	<p>入浴・カール収束 10:00～12:00</p> <p>ダンス教室 12:30～14:30</p> <p>楽しい朗読 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>水園サロン 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>絵手紙を楽しもう 13:30～15:30</p> <p>笑って体カづくり 14:00～15:30</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>輪投げ教室 10:00～11:30</p> <p>ダーツサロン 14:00～16:00</p> <p>はぐくみさろん 15:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>3B体操 13:30～15:00</p> <p>かな書道 14:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>折紙サロン 10:00～12:00</p> <p>アロハエクササイズ・ヨガ ① 13:30～ ② 14:15～ ③ 15:00～ ④ 15:45～</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>みんなといきいき体操 9:50～10:05</p>	<p>入浴・カール収束 10:00～12:00</p> <p>ダンス教室 12:30～14:30</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>ポッチャを楽しもう 13:00～15:00</p> <p>民謡教室 14:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>いきいきフラダンス 12:30～14:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>輪投げ教室 10:00～11:30</p> <p>ダーツサロン 14:00～16:00</p> <p>はぐくみさろん 15:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>いくつになっても魅力的! 10:30～11:30</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>ボイストレーニング 10:00～11:30</p> <p>アロハエクササイズ・ヨガ ① 13:30～ ② 14:15～ ③ 15:00～ ④ 15:45～</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>みんなといきいき体操 9:50～10:05</p> <p>白金名園 13:00～15:00</p>	<p>入浴・カール収束 10:00～12:00</p> <p>ダンス教室 12:30～14:30</p> <p>楽しい朗読 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>ぬり絵アート 10:00～</p> <p>水園サロン 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>龍のぬり絵講座 10:00～11:30</p> <p>いきいきフラダンス 13:00～14:00</p> <p>絵手紙を楽しもう 13:30～15:30</p> <p>笑って体カづくり 14:00～15:30</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>輪投げ教室 10:00～11:30</p> <p>LPLレコード 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>3B体操 13:30～15:00</p> <p>かな書道 14:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>折紙サロン 10:00～12:00</p> <p>手話で脳トレサロン 11:00～12:00</p> <p>アロハエクササイズ・ヨガ ① 13:30～ ② 14:15～ ③ 15:00～ ④ 15:45～</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>みんなといきいき体操 9:50～10:05</p> <p>チェアヨガ 14:45～15:45</p>	<p>入浴・カール収束 10:00～12:00</p> <p>ダンス教室 12:30～14:30</p> <p>楽しい朗読 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>民謡教室 14:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>ポッチャを楽しもう 10:00～12:00</p> <p>はぐくみさろん 15:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>輪投げ教室 10:00～11:30</p> <p>スマホ講座 14:00～15:30</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>健康講座 10:15～11:15</p>	<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>男のダーツ 10:30～11:30</p> <p>アロハエクササイズ・ヨガ ① 13:30～ ② 14:15～ ③ 15:00～ ④ 15:45～</p>
31	塗り絵アートお知らせ					
<p>朝体操 9:15～9:45</p> <p>みんなといきいき体操 9:50～10:05</p>	<p>塗り絵アート講座の日程ですが 7/19(火)に変更となります!</p>					
			ホームページ		インスタグラム	
						

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 7月号



「動きやすいからだつくり」 申し込み開始のお知らせ

日時：8月5日～10月28日 毎週金曜日 全12回

10:15～11:15

場所：敬老室

対象：60歳以上の港区民で

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

※大きく背骨を動かし、全身を楽に

動かせるよう整えることが目的の運動です。

※**健トレやミニ健30との併用可!**

定員：10名(抽選)

持物：タオル・飲み物・動きやすい服装・マスク

申込：ご本人が直接白金いきいきプラザ窓口

電話にてお申し込み下さい。

申込：7月1日(金)から7月22日(金)までに

発表：7月23日(土)以降に館内掲示または電話でお問い合わせ下さい。



龍のぬり絵サロン

無料

日時：7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：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♪

いくつになっても魅力的!

無料

日時：7月15日(金) 8月19日(金)

9月16日(金) **全3回**

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：7/8(金)までに

窓口もしくはお電話にて

発表：**当選者のみ** 7/9(土)以降に

お電話にて連絡



オンライン配信中

◆健康講座 (7/29)

◆朝体操 (毎週・金曜)



配信対象講座には
こちらのマークが
ついてます



LPRレコードと動画で巡る世界の旅

無料

《テーマ》初夏の香り

日時：7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：6/17(金)~7/14(木)

窓口もしくはお電話にて

発表：7/17(日)以降、館内掲示



ポッチャを楽しもう!

無料

日時：7月12日(火)

7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)

申込：不要 当日会場にお越し下さい



ダーツサロン

無料

日時：7月7日(木)

7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：7月29日(金)

10:15~11:15

《テーマ》“油”断大敵! 脂質異常

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：7月17日(日)

13:00~15:00

上映「ALWAYS 続・三丁目の夕日」

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



チエアヨガ

無料

日時：7月24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



手話de脳トレサロン

無料

日時：7月23日(土)~

毎月第2・4土曜日

11:00~12:00

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

講師：松原(当館職員)

定員：8名程度(抽選)

申込：6/25(土)~7/2(土)

窓口もしくはお電話にて

発表：7/3(日)以降、館内掲示

スマホ講座

ネットショッピング編

無料

日時：7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：7/1(金)~7/22(金)

窓口もしくはお電話にて

発表：7/23(土)以降、館内掲示



はぐくみさろん

無料

日時：7月7日(木) 7月14日(木) **7月27日(水)**

15:00~16:00

※今月3回目の開催が第4水曜日となっていますので

お間違えないようご注意ください

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、高温その他、職員の判断で中止の場合もあるためご了承ください

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 (由87) 田町駅から渋谷駅 三光坂下バス停 徒歩2分 (由06) 新橋駅から渋谷駅 西ノ橋バス停 徒歩3分 (由97) 品川車庫から新橋駅西口 西ノ橋バス停 徒歩3分
- 港区 コミュニティいばす (高輪ルート) 品川駅海濱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 ikiiki-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。

