白金いきいきプラザ　７月予定表

♨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

日	月	火	水	木	金	土
					1 ♨ 朝体操 9:15～9:45	2 朝体操 9:15～9:45 ボイストレーニング 10:00～11:30 龍のぬり絵サロン 10:00～11:00 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～
3 朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05	4 ♨ ｽﾎﾟｰﾂｸｴﾙﾈｽ吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30 楽しい朗読 13:30～15:00	5 朝体操 9:15～9:45 水墨画サロン 13:30～15:00	6 ♨ 朝体操 9:15～9:45 絵手紙を楽しもう 13:30～15:30 笑って体力づくり 14:00～15:30	7 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 はぐくみさろん 15:00～16:00	8 ♨ 朝体操 9:15～9:45 ３Ｂ体操 13:30～15:00 かな書道 14:00～16:00	9 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～
10 朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05	11 ♨ ｽﾎﾟｰﾂｸｴﾙﾈｽ吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30	12 朝体操 9:15～9:45 ボッチャを楽しもう 13:00～15:00 民謡教室 14:00～16:00	13 ♨ 朝体操 9:15～9:45 いきいきフラダンス 12:30～14:00	14 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 はぐくみさろん 15:00～16:00	15 ♨ 朝体操 9:15～9:45 いくつになっても魅力的！ 10:30～11:30	16 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～
17 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 13:00～15:00	18 ♨ ｽﾎﾟｰﾂｸｴﾙﾈｽ吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30 楽しい朗読 13:30～15:00	19 朝体操 9:15～9:45 ぬり絵アート 10:00～ 水墨画サロン 13:30～15:00	20 ♨ 朝体操 9:15～9:45 龍のぬり絵講座 10:00～11:30 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 笑って体力づくり 14:00～15:30	21 朝体操 9:15～9:45 輪投げ教室 10:00～11:30 LPレコード 13:30～15:00	22 ♨ 朝体操 9:15～9:45 ３Ｂ体操 13:30～15:00 かな書道 14:00～16:00	23 朝体操 9:15～9:45 折紙サロン 10:00～12:00 手話で脳トレサロン 11:00～1200 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～
24 朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05 チェアヨガ 14:45～15:45	25 ♨ ｽﾎﾟｰﾂｸｴﾙﾈｽ吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30 楽しい朗読 13:30～15:00	26 朝体操 9:15～9:45 民謡教室 14:00～16:00	27 ♨ 朝体操 9:15～9:45 ボッチャを楽しもう 10:00～12:00 はぐくみさろん 15:00～16:00	28 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	29 ♨ 朝体操 9:15～9:45 健康講座 10:15～11:15	30 朝体操 9:15～9:45 男のダーツ 10:30～11:30 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～
31 朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05						

塗り絵アートお知らせ

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！

ホームページ　インスタグラム

2022年６月25日発行

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
ついています

LP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

ボッチャを楽しもう！　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

チェアヨガ　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
お間違えのないよう 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
（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　四ノ橋バス停　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　コミュニティちぃばす
（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　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。