

白金いきいきプラザ 8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ｽｽﾞｰｸﾞﾙｰﾝﾌﾞﾙｰｽ 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
	ダンス教室 12:30~14:30	水曜面サロン 13:30~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:00~11:30		ポイストレーニング 10:00~11:30
	楽しい朗読 13:30~15:00	ダーツサロン 14:00~15:00	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30	はぐくみさろん 15:00~16:00		龍のぬり絵サロン 10:00~11:00
			笑って体づくり 14:00~15:30			
7	8	9	10	11	12	13
朝体操 9:15~9:45	ｽｽﾞｰｸﾞﾙｰﾝﾌﾞﾙｰｽ 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	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	ポッチャを 楽しもう 13:00~15:00		輪投げ教室 10:00~11:30	3日体操 13:30~15:00	折紙サロン 10:00~12:00
		民謡教室 14:00~16:00		はぐくみさろん 15:00~16:00	かな書道 14:00~16:00	手話で 脳トレサロン 11:00~12:00
				男のダーツ 15:00~16:00		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~
14	15	16	17	18	19	20
朝体操 9:15~9:45	ｽｽﾞｰｸﾞﾙｰﾝﾌﾞﾙｰｽ 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	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	塗り絵アート 10:00~	龍のぬり絵講座 10:00~11:30	輪投げ教室 10:00~11:30		ポイストレーニング 10:00~11:30
	楽しい朗読 13:30~15:00	水曜面サロン 13:30~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00	LPLコード 13:30~15:00	いくつになっ ても 魅力的! 10:30~11:30	手話で 脳トレサロン 11:00~12:00
		ダーツサロン 14:00~15:00	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30			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~
			笑って体づくり 14:00~15:30			
21	22	23	24	25	26	27
朝体操 9:15~9:45	ｽｽﾞｰｸﾞﾙｰﾝﾌﾞﾙｰｽ 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	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	民謡教室 14:00~16:00	ポッチャを 楽しもう 10:00~12:00	輪投げ教室 10:00~11:30	健康講座 10:15~11:15	折紙サロン 10:00~12:00
白金名画座 13:00~15:30	楽しい朗読 13:30~15:00		はぐくみさろん 15:00~16:00	スマホ講座 14:00~15:30	3日体操 13:30~15:00	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~
					かな書道 14:00~16:00	
28	29	30	31			
朝体操 9:15~9:45	ｽｽﾞｰｸﾞﾙｰﾝﾌﾞﾙｰｽ 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45	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		里山と自然の 釣行映像記 14:00~16:00			
チャエヨガ 14:00~16:00						

 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

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 8月号



「膝痛予防改善教室」 申し込み開始のお知らせ

日時：9月7日~12月7日 毎週水曜日 全12回

15:00~16:00

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

※椅子やマットを使用して膝痛の予防や改善のための
体幹・脚筋力を強化する運動プログラムです。

※痛みを治すためのものではありません。

※**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：8月1日(月)から8月22日(月)までに

発表：8月23日(火)以降に館内掲示または電話でお問い合わせ下さい。



里山と自然の釣行映像記

無料

日時：8月31日(水)

14:00~15:00

場所：集会室B

対象：60歳以上の港区民

定員：16名(先着)

申込：不要

当日会場にお越しください

※なお、天候等の影響により、内

容が異なる事が想定されますので

予めご了承下さい。



ダーツサロン 開催曜日変更のお知らせ

8月より、下記日時に変更となります

毎月第1・3火曜日

14:00~15:00

場所：集会室B

対象：60歳以上の港区民

定員：10名程度(先着)

申込：不要

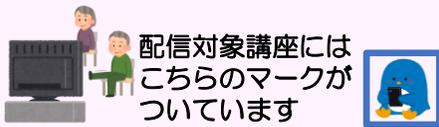
当日会場にお越しください



オンライン配信中

◆健康講座 (8/26)

◆朝体操 (毎週金曜・第3水曜)



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: 8月18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: 7/22(金)~8/13(土)

窓口もしくはお電話にて

発表: 8/14(月)以降、館内掲示

ポッチャを楽しもう!

無料

日時: 8月9日(火)

8月25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



龍のぬり絵サロン

無料

日時: 8月6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♪



スマホ講座

基本的な操作方法編

無料

日時: 8月25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: 8/1(月)~8/19(金)

窓口もしくはお電話にて

発表: 8/20(土)以降、館内掲示



男のダーツ

無料

日時: 8月11日(木)

15:00~16:00

場所: 集会室B

対象: 港区民の男性

定員: なし

申込: 不要

当日会場にお越しください

※見学のみの女性も可



健康講座

無料

日時: 8月26日(金)

10:15~11:15

《テーマ》見落とさないで! 口腔ガン

場所: 集会室C

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



はぐくみサロン

無料

日時: 8月4日(木) 8月11日(木) 8月24日(水)

15:00~16:00

場所: 集会室A ベランダ

定員: 8名(先着)

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、短時間作業になる場合もあるため、あらかじめご了承下さい。

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



白金名画座

無料

日時: 8月21日(日)

13:00~15:30

上映「ALWAYS 三丁目の夕日'64」

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: 8月28日(日)

14:00~16:00

健康ミニ講座(60分)

+ チェアヨガ(60分)

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



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 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。

