

白金いきいきプラザ 6月予定表

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 6月号



7月から開催のミニ健30申し込み開始のお知らせ

期間：7月～9月 週1回 全10回 各コース30分間

水曜日① 10:15～ 水曜日② 11:15～

木曜日① 13:30～ 木曜日② 14:30～

場所：敬老室

対象：60歳以上の港区民

1人で会場まで通うことが出来る人

※通院中の場合、主治医の了承が必要です。

定員：各コース14名（抽選）

申込：5/21(土)～6/4(土)

第1希望のコースの各いきいきプラザへお電話または直接お申込み

発表：6月中旬に郵送にて結果を通知いたします。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>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</p>			<p>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</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 ダーツサロン 14:00～16:00 はぐくみさろん 15:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 ダーツサロン 14:00～16:00 はぐくみさろん 15:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 ポイストレーニング 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～</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05</p>	<p>入館・ブライズ吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30 楽しい朗読 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 水風画サロン 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 朝体操 9:15～9:45 輪投げ教室 10:00～11:30 利用者懇談会 11:45～ ダーツサロン 14:00～16:00 はぐくみさろん 15:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 輪投げ教室 10:00～11:30 利用者懇談会 11:45～ かな書道 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～</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 3B体操 13:30～15:00 かな書道 10:00～12:00</p>	<p>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～</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05</p>	<p>入館・ブライズ吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 塗り絵アート 10:00～ ポッチャを楽しもう 13:00～15:00 民謡教室 14:00～16:00</p>	<p>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 笑って体カづくり 14:00～15:30</p>	<p>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</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 いくつになっても魅力的！ 10:30～11:30</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 ポイストレーニング 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～</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>朝体操 9:15～9:45 みんなといきいき体操 9:50～10:05 白金名園座 13:00～15:00</p>	<p>入館・ブライズ吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30 楽しい朗読 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 水風画サロン 13:30～15:00 ポッチャを楽しもう 10:00～12:00 防災講話 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 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 はぐくみさろん 15:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 朝体操 9:15～9:45 輪投げ教室 10:00～11:30 健康講座 11:40～12:20 3B体操 13:30～15:00 かな書道 10:00～12:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 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～</p>	<p>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～</p>
26	27	28	29	30	<p>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</p>	
<p>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</p>	<p>入館・ブライズ吹矢 10:00～12:00 ダンス教室 12:30～14:30 楽しい朗読 13:30～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 民謡教室 14:00～16:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 朝体操 9:15～9:45 海と自然の釣行映像配 14:00～15:00</p>	<p>朝体操 9:15～9:45 朝体操 9:15～9:45</p>		

海と自然の釣行映像記

無料

日時：6月29日(水)

14:00～15:00

場所：集会室B

対象：60歳以上の港区民

定員：20名(先着)

申込：不要

当日会場にお越しください
海や自然、浜辺の散歩風景などを
放映します♪

ホームページ



インスタグラム



はぐくみサロン

無料

日時：6月2日(木)

6月9日(木)

6月23日(木)

15:00～16:00

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

植物のお世話などを行います♪

※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

オンライン配信中

- ◆健康講座 (6/24)
- ◆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



LPLレコードと動画で巡る世界の旅

無料

《テーマ》梅雨を吹っ飛ばせ!

日時: 6月16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: 5/20(金)~6/9(木)

窓口もしくはお電話にて

発表: 6/12(日)以降、館内掲示



いくつになっても魅力的!

無料

日時: 6月17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: 6/10(金)までに窓口

もしくはお電話にて

発表: **当選者のみ** 6/11(土)以降に

お電話にて連絡



ダーツサロン

無料

日時: 6月2日(木)

6月9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: 6月24日(金)

11:40~12:20

《テーマ》噛むことがもたらす健康効果

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: 6月19日(日)

13:00~15:00

上映作品「ALWAYS 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



ボッチャを楽しもう!

無料

日時: 6月14日(火)

6月22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



チェアヨガ

無料

日時: 6月26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



利用者懇談会

日時: 6月9日(木)

11:45~

場所: 敬老室

当日会場にお越しください



防災講話withカトレアサロン&包括

日時: 6月22日(水) 13:30~15:00

場所: 集会室B

対象: 港区民

定員: 25人(先着順)

申込: 不要 当日直接お越しください



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 (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。

スマホ講座 QRコードの使い方編

無料

日時: 6月23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: 6/2(木)~6/16(木)

窓口もしくはお電話にて

発表: 6/17(金)以降、館内掲示



白金いきいきプラザ 白金3-10-12



2022 6月 介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	2	3 バランス足腰 10:15	4
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
5	6	7 健康 トレーニング 10:15	8 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	9	10 バランス足腰 10:15	11
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
12	13	14 健康 トレーニング 10:15	15 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	16	17 バランス足腰 10:15	18
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
19	20	21 健康 トレーニング 10:15	22	23	24 バランス足腰 10:15	25
					頭とからだ 14:00	
26	27	28 健康 トレーニング 10:15	29	30		

● 火曜日

健康トレーニング

①10:15~11:15

● 水曜日

ミニ健30

①10:15~10:45

②11:15~11:45

● 木曜日

ミニ健30

①13:30~14:00

②14:30~15:00

● 金曜日

バランス足腰

10:15~11:15

頭とからだ

14:00~15:00