

白金いきいきプラザ 2月予定表

2023年1月25日発行

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 2月号



今年
の
恵
方
は
南
南
東

日	月	火	水	木	金	土	
			1 朝体操 9:15~9:45 絵手紙を差しもう 13:30~15:30 いきいきワザビ 13:00~14:00 笑って体力づくり 14:00~15:30	2 朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30	3 朝体操 9:15~9:45	4 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]-①13:30~ ②14:15~ [2]-①15:00~ ②15:45~	
5 朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05	6 スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00	7 朝体操 9:15~9:45 水風画サロン 13:30~15:00 ダーツサロン 14:00~15:00	8 朝体操 9:15~9:45 龍のぬり絵サロン 10:00~11:00	9 朝体操 9:15~9:45 輪投げ教室 10:00~11:30 はぐくみさろん 14:30~15:30	10 朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	11 朝体操 9:15~9:45 折紙サロン 10:00~12:00 手話de脳トレ 11:00~12:00 アロハエクサ サイズ・ヨガ [1]-①13:30~ ②14:15~ [2]-①15:00~ ②15:45~	
12 朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 白金名園座 13:00~15:30	13 スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 雛人形の飾り方の 歴史を学びましょう 14:00~15:00	14 朝体操 9:15~9:45 塗り絵7つの世界 10:00~12:00 ポッチャ 13:00~15:00 民謡教室 14:00~16:00	15 朝体操 9:15~9:45 龍のぬり絵講座 10:00~11:30 いきいきワザビ 13:00~14:00 絵手紙を差しもう 13:30~15:30 笑って体力づくり 14:00~15:30	16 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	17 朝体操 9:15~9:45 アロハエクサ サイズ・ヨガ [1]-①13:30~ ②14:15~ [2]-①15:00~ ②15:45~	18 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]-①13:30~ ②14:15~ [2]-①15:00~ ②15:45~	
19 朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 チェアヨガ 11:00~12:00	20 スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00	21 朝体操 9:15~9:45 水風画サロン 13:30~15:00 ダーツサロン 14:00~15:00	22 朝体操 9:15~9:45 ポッチャ 10:00~12:00 絵手紙を差しもう 13:30~15:30 笑って体力づくり 14:00~15:30	23 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 14:30~15:30	24 朝体操 9:15~9:45 健康講座 11:40~12:20 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	25 朝体操 9:15~9:45 折紙サロン 10:00~12:00 手話de脳トレ 11:00~12:00 アロハエクサ サイズ・ヨガ [1]-①13:30~ ②14:15~ [2]-①15:00~ ②15:45~ 男のダーツ 15:00~16:30	
26 朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05	27 スポーツ吹矢 10:00~12:00 ダンス教室 12:30~14:30 楽しい朗読 13:30~15:00	28 朝体操 9:15~9:45 民謡教室 14:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>				

来年度の教室事業の申込について

対象：60歳以上の港区民
 申込：2月13日(月)~3月13日(月) 窓口もしくはお電話にて
 発表：3月24日(金)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 ・民謡 ・かな書道
- ・笑って体力づくり ・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。
 ※麻雀教室とカラオケ教室に関しては、新型コロナウイルス感染症対策の為、
 中止とさせていただきます。再開の際は改めてご連絡いたします。

雛人形の飾り方の歴史を学びましょう

無料

~おびなとめびなは右側?左側?

日時：2月13日(月) 14:00~15:00

場所：集会室C

対象：60歳以上の港区民

定員：16名(先着)

申込：1月21日(土)~2月12日(日)までに
 窓口もしくはお電話にてお申込みください



手話de脳トレサロン

無料

2月11日(土)より再開いたします。

日時：第2・4土曜日 11:00~12:00

場所：C室

対象：60歳以上の港区民

定員：8名程度

申込：講師：松原までお問合せください

皆さまのご参加
お待ちしております!



オンライン配信講座

◆朝体操 (毎週金曜・第3水曜)

◆健康講座 (2/24)

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

日時：2月16日(木)
13:30~15:00

テーマ：『カーニバル』

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



ポッチャを楽しもう！ 無料

日時：2月14日(火)
13:00~15:00
2月22日(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)
申込：不要 当日会場にお越しください



健康講座 無料



日時：2月24日(金)
11:40~12:20

『糖尿病と感染症』

場所：敬老室
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
講師：水嶋(当館 看護師)



白金名画座 無料

日時：2月12日(日)
13:00~15:30

上映『Shall we ダンス?』

場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：20名程度
申込：不要 当日会場にお越しください



男のダーツ 無料

日時：2月25日(土)
15:00~16:30

場所：集会室B
対象：港区民の男性
定員：16名(先着)
申込：不要
当日会場にお越しください



チェアヨガ 無料

日時：2月19日(日)
11:00~12:00

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



対象：60歳以上の港区民

※初めてご参加する際は、お電話でお問合せいただくか、職員にお声がけください

サロン・事業名	曜日	時間	場所	申込	参加費
朝体操	火~日曜日	9:15~9:45	敬老室	不要	無料
みんなといきいき体操	毎週日曜日	9:50~10:05	敬老室	不要	無料
ポッチャを楽しもう	第2火曜日 第4水曜日	13:00~15:00 10:00~12:00	AB室	不要	無料
ダーツサロン	第1・3火曜日	14:00~15:00	B室	不要	無料
龍のぬり絵講座	第3水曜日	10:00~11:30	A室	不要	無料
龍のぬり絵サロン	第2水曜日	10:00~11:00	A室	不要	無料
はぐみさろん	第2・4木曜日	14:30~15:30	A室	不要	無料
LPレコードと動画で巡る世界の旅	第3木曜日	13:30~15:00	B室	不要	無料
健康講座	第4金曜日	11:40~12:20	敬老室	不要	無料
折り紙サロン	第2・4土曜日	10:00~12:00	A室	不要	無料
スポーツウェルネス吹矢	毎週月曜日	10:00~12:00	敬老室	要	有料
ダンス教室	月4回月曜日	12:30~14:30	AB室	要	有料
楽しい朗読	第1・3・4月曜日	13:30~15:00	C室	要	無料
民謡教室	第2・4火曜日	14:00~16:00	C室	要	有料
水墨画サロン	第1・3火曜日	13:30~15:30	C室	要	無料
塗り絵アートの世界	第2火曜日	10:00~11:30 or 12:00	A室	要	無料
笑って体力づくり	第1・3水曜日	14:00~15:30	B室	要	無料
いきいきフラセラピー	第1・3水曜日	13:00~14:00	敬老室	要	無料
絵手紙を楽しもう	第1・3水曜日	13:30~15:30	C室	要	無料
輪投げ教室	毎週木曜日	10:00~11:30	敬老室	要	無料
スマホ講座	第4木曜日	14:00~15:30	B室	要	無料
3B体操	第2・4金曜日	13:30~15:00	敬老室	要	無料
かな書道教室	第2・4金曜日	14:00~16:00	C室	要	有料
アロハエクササイズヨガ	毎週土曜日	①13:30~ ②14:15~ ③15:00~ ④15:45~	敬老室	要	無料
ボイストレーニング	第1・3土曜日	10:00~11:30	敬老室	要	有料
手話de脳トレサロン	第2・4土曜日	11:00~12:00	C室	要	無料