

白金台いきいきプラザ 4月予定表

2024年 3月25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 4月号



日	月	火	水	木	金	土
	1 編み物サロン 10:00~11:30 お気軽絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:39 カラオケサロン 13:30~15:29	2 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30	3 歌声ひろば 10:00~12:00 絵手紙サロン 10:00~12:00 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 健康を指そう看護師と 11:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	4 バドミントン 13:00~16:45	5 カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	6 フラダンス教室 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40
7 麻雀サロン 12:30~16:40 バドミントン 13:00~16:30	8 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:40	9 はり・マッサージ 10:00~15:00 書道・ペン習字教室 10:00~11:30 和菓子教室 10:00~15:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30	10 はり・マッサージ 10:00~15:00 いきいきコア 10:00~11:45 健康を指そう看護師と 11:30~12:00	11 バドミントン 13:00~16:45 パソコン教室 13:30~15:00	12 カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30	13 フラダンス教室 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40
14 麻雀サロン 12:30~16:40 	15 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:40	16 クレヨンアート 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30	17 絵手紙サロン 10:00~12:00 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 健康を指そう看護師と 11:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	18 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45	19 カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	20 歌声ひろば 10:00~12:00 フラダンス教室 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40
21 麻雀サロン 12:30~16:40	22 サロンdeボイス 10:00~12:00 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30 麻雀サロン 12:30~16:39 カラオケサロン 13:30~15:30	23 書道・ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:30	24 いきいきコア 10:00~11:45 輪投げ・ポッチャ 10:00~11:30 健康を指そう看護師と 11:30~12:00 麻雀サロン 12:30~16:40	25 白金台ヨガ 10:10~12:30 バドミントン 13:00~16:45 パソコン教室 13:30~15:00 スマホ防犯教室 13:00~14:00	26 カントリーダンス 10:00~11:00 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeストレッチ 15:00~16:00	27 フラダンス教室 10:00~11:45 麻雀サロン 12:30~16:40
28 麻雀サロン 12:30~16:40	29 サロンdeボイス 10:00~12:00 編み物サロン 10:00~11:30 絵画サロン 10:00~12:30	30 卓球教室 13:00~16:30 				
<p>マシンサロン 日時：毎週木・日曜日 13:30~16:30 場所：1階 にこにこサロン ※参加には条件がございます。 詳細は職員におたずねください。</p>						

事前申込の必要な事業(抽選)

申込方法：ご本人が窓口またはお電話にて **※抽選結果は、当選者のみ電話連絡いたします**

サロンdeボイス

日時：4月22日(月曜日) 10:00~12:00
4月29日(月曜日) 10:00~12:00

※どちらか1日をお選びください

場所：2階 集会室B / 定員：各40名(抽選)
対象：60歳以上の港区民 / 費用：無料
講師：山岸 典子先生
持ち物：飲み物(喉を潤すため)
募集締切：3月16日(土)~4月8日(月) / 抽選結果発表：4月12日(金)以降



警察官が伝えるスマホ防犯教室

~高輪地区も狙われています!~

日時：4月25日(木) 13:00~14:00
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B
講師：高輪警察署地域課 警察官
対象：60歳以上の港区民
定員：20名(抽選) / 費用：無料
申込：ご本人が窓口またはお電話にて
申込期間：3/25(月)~4/17(水)
※抽選結果は4/18(木)以降に当選者のみにご連絡いたします。



健康をめざそう看護師と 体操で目覚めよう頭と体

申込不要です

日時	期間(全10回)	時間
水曜日	4月3日~6月5日	11:30~12:00

場所：白金台いきいきプラザ1階 敬老室

※ 4月10日は地下ホール、(上履き)

対象：60歳以上の港区民で原則医師から運動制限を受けていない方

申込：不要

※ 体操を通し介護予防の知見を深め、筋力、柔軟性等の向上を図り交流の場を提供することでフレイル予防をめざします。



事前申込の必要な事業

自主マシン

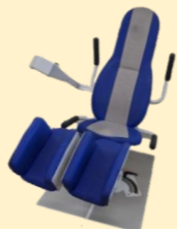
曜日	期間	時間
月・木曜日 週2回	令和6年 4月1日～6月27日	9:15～10:45

場 所：白金台いきいきプラザ 1階 にここサロン

対 象：65歳以上の港区民で原則下記に該当する方

白金台いきいきプラザでの

- ①はじめてのマシントレーニング修了者
- ②マシントレーニング入門修了者



マシンサロンの登録が必要です

自主事業となっておりますので、介護予防事業と同様の保険が適用されません。

スポーツ保険をご希望の方は事務所で申し込みをして下さい。

●費用：無料 / 申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口にて

●申込期間：令和6年3月25日(月)～

参加者様が自主的に
ローテーション、運動内容のプ
ログラムを組んで運営します。

マシンサロン

日時：令和6年4月4日～令和6年6月30日

毎週木・日曜日13:30～16:30

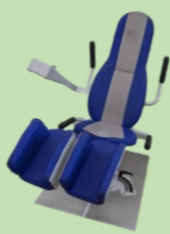
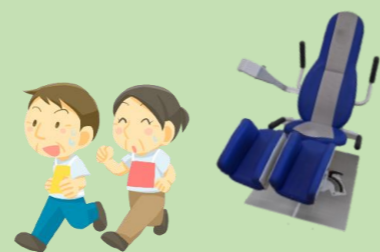
※イベント等で開催しない日は、その都度お知らせします

●場所：白金台いきいきプラザ 1階 にここサロン

●対象：65歳以上の港区民で以下の条件に1つ以上該当する方

白金台いきいきプラザでの

- ①はじめてのマシントレーニング修了者
- ②マシントレーニング入門修了者



自主事業となっておりますので、介護予防事業と同様の保険が適用されません。

スポーツ保険をご希望の方は事務所で申し込みをして下さい。

●費用：無料 / 申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口にて

●申込期間：令和6年3月25日(月)～

開催時間中は自由に
ご利用いただけます。

介護予防事業

申込方法：ご本人が窓口またはお電話にて

※抽選結果は、当選者のみ郵送で連絡いたします

腰痛予防改善教室

日時：5月7日～7月23日 火曜日10:15～11:15

場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室 対象：60歳以上の港区民で原則下記に該当する方

- ①医師から運動制限を受けていない
- ②欠席せず参加可能な方

※運動中及び日常生活における腰部の状況改善に関する

基本的な知識並びに主に腰部を支える筋群を強化する運動プログラムです。

定員：7名(抽選) / 持物：タオル、飲料水、動きやすい服装

申込方法：ご本人が電話または窓口にて / 申込期間：4月4日(木)～4月17日(水)

4月25日(木)以降に**当選者のみ**案内状を送付致します。

※定員に達しない場合は当選発表後に追加募集を行います。



事前申込の不要な事業

対象：60歳以上の港区民

※初めてご参加する際は、職員にお声掛けください

サロン・事業名	日時	場所	講師・事業内容等
いきプラ体操	毎日9:15～9:45 4月9日(火),4月10日(水)はお休みです	1階 敬老室	当プラザ職員
サロンdeストレッチ	毎月第1,第3,第4金曜(祝日を除く) ※5週目がある場合,第4ではなく第5開催 15:00～16:00	地下2階 ホール	伊藤 洋子氏
カントリーダンス	毎月第1～第4金曜日 10:00～11:00	地下2階 ホール	若月 千代氏 ※初心者向けに開催していた後半30分は 現在お休みしています
クレヨンアート サロン	偶数月 第3火曜日 10:00～11:30	2階 集会室B	当プラザ職員
お気軽 絵画サロン	毎週月曜日 10:00～12:30	2階 集会室C	講師なし、水彩絵の具・色鉛筆 画用紙等ご用意しています
初めての 絵手紙サロン	第1・第3水曜日 10:00～12:00	2階 集会室C	講師なし、画材道具・はがき等 ご用意しています
編み物サロン	毎週月曜日 10:00～11:30	1階 敬老室	講師なし、毛糸や編み棒等は ご自身でご用意いただけます
輪投げ&ポッチャ サロン	毎週水曜日 10:00～11:30 4月10日(水)はお休みです。	地下2階 ホール	講師なし、体育館履きをご持参ください 道具はご用意しています
カラオケサロン	4月1日(月)・22日(月) 13:30～15:30	1階 敬老室	講師なし、参加者が順番に カラオケを歌う事業です ※歌唱希望の方は14:00までに番号札の取 得と、名簿へ名前をお書きください。
麻雀サロン	毎週日・月・水・土曜日 12:30～16:40 初心者向けの卓を1～2卓ご用意します 初心者の方もお気軽にご参加ください 4月10日(水), 29日(月)はお休みです。	2階 集会室D 集会室E	<参加方法> 事務所窓口にて 受付番号札 を受け取った 後、 敬老室で待機 、12:30から敬老室 にて 順番決め をします。 12:30の段階で定員以上の参加希望が あった場合は抽選 となります。 ※参加の詳細は職員におたずねください ※定員は32名程度です
囲碁サロン	毎日13:00～16:55 4月9日(火),10日(水)はお休みです	1階 多目的室	講師なし
マシンサロン	毎週木・日曜日 13:30～16:30	1階 にここ サロン	※ご参加には条件があります

お申込み・お問い合わせはこちらまで!

港区立白金台いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

住所 〒108-0071 港区白金台4-8-5 [白金台駅1番出口 徒歩1分](#) 電話：03-3440-4627 FAX：03-3440-0795

開館時間 【月～土曜日】9:00～21:30 【日曜日】9:00～17:00 メールアドレス：ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp

敬老室・多目的室・マッサージ機・ヘルストロン等のご利用は17:00まで

★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下さい。

★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。