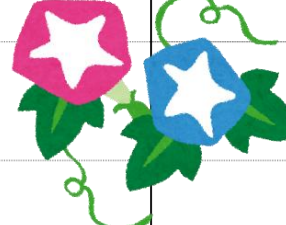
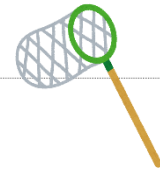


白金台いきいきプラザ 7月予定表

白金台区民協働スペース
神応区民協働スペース
他館いきいきプラザ

♂ 男湯
♀ 女湯

日	月	火	水	木	金	土
		♂ 1 民謡教室 13:00~14:15 14:30~15:45 豊岡いきいきプラザ	♀ 2 歌声ひろば 10:00~12:00	♂ 3 白金台ヨガ 13:30~14:25	♀ 4 サロンdeボイス 10:00~12:00	♂ 5 麻雀サロン (受付開始時間が 12:45に繰上りました) 13:00~16:00
			麻雀サロン (受付開始時間が 12:45に繰上りました) 13:00~16:00	絵画&絵手紙サロン 14:00~16:00 白金いきいきプラザ		
6	♀ 7	♂ 8 健康トリム体操 13:45~14:45 (時間が変更されました) 15:00~16:00	♀ 9 麻雀サロン (受付開始時間が 12:45に繰上りました) 13:00~16:00	♂ 10 パソコン講座 13:30~15:00	♀ 11	♂ 12 麻雀サロン (受付開始時間が 12:45に繰上りました) 13:00~16:00
		民謡教室 13:00~14:15 14:30~15:45 豊岡いきいきプラザ		サロンdeボイス 10:00~12:00		
13	♀ 14 ペン字教室 13:30~14:30	♂ 15 民謡教室 13:00~14:15 14:30~15:45 豊岡いきいきプラザ	♀ 16 麻雀サロン (受付開始時間が 12:45に繰上りました) 13:00~16:00	♂ 17 白金台ヨガ 13:30~14:25	♀ 18 フラダンス教室 14:15~15:00 15:15~16:00	♂ 19 歌声ひろば 10:00~12:00
		スマホ講座 14:00~15:30		絵画&絵手紙サロン 14:00~16:00 白金いきいきプラザ		
20	♀ 21	♂ 22 健康トリム体操 13:45~14:45 (時間が変更されました) 15:00~16:00	♀ 23 麻雀サロン (受付開始時間が 12:45に繰上りました) 13:00~16:00	♂ 24 パソコン講座 13:30~15:00	♀ 25	♂ 26 麻雀サロン (受付開始時間が 12:45に繰上りました) 13:00~16:00
クレヨンアート 10:00~11:30 白金いきいきプラザ		民謡教室 13:00~14:15 14:30~15:45 豊岡いきいきプラザ				
27	♀ 28 ペン字教室 13:30~14:30	♂ 29 スマホ講座 14:00~15:30	♀ 30 麻雀サロン (受付開始時間が 12:45に繰上りました) 13:00~16:00	♂ 31		
						

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 7月号

2025年 6月 25日発行



頭とからだの健康教室

認知症予防の運動とグループワークを継続して実施し、認知症への関心を高め、正しい知識を持って認知症予防への取り組みを行なうことで、高齢者の社会参加を促進することを目的とします。

日時: 8月~10月(8/1~10/17 毎週金曜日) 8月1日(金)スタートです
10:15~11:15

場所: 白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)

対象: 65歳以上の港区民で原則以下に該当する方

- ①医師から運動制限を受けていないこと
- ②欠席せずに参加可能であること

定員: 7名(抽選)

費用: 無料

持物: タオル、運動靴(会場は土足です)、飲み物

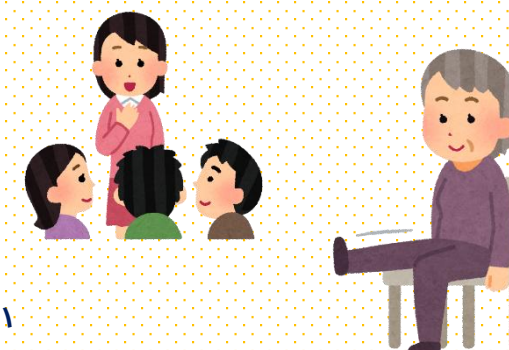
※更衣室はありません 動きやすい服装でお越しください

申込期間: 6月25日(水)~7月8日(火)

申込方法: ご本人が白金台いきいきプラザ窓口、またはお電話でお申し込みください

抽選結果: 7月23日(水)以降に**当選者のみ案内状を送付します**

※定員に達しない場合は当選発表後に追加募集を行なうことがあります



【講座についてのお知らせ】

令和6年9月からの大規模改修工事に伴い、講座やサロン等は他館や、白金台区民協働スペース(ゆかしの杜6階)、神応区民協働スペースにて実施しております。

お申込みやお問い合わせは**白金台いきいきプラザ**になりますので、お間違いのないようお願いいたします。また**駐輪スペースはございません**ので、ご来館の際は**公共交通機関**をご利用いただきますようお願いいたします。



【4月以降のお風呂について】



4月以降の入浴事業は**仮設浴室**での運営になります。2週間ごとの**事前予約制**に変更になります。ご利用希望の方は予約用紙の記入をお願いいたします。詳細は白金台いきいきプラザまでお問合せください。

【利用日時】**【女性】月・水・金 13:00~15:50**
【男性】火・木・土 //

原則1枠4名、各枠50分のご利用となります。

【入替時間】①13:00 ②14:00 ③15:00

※初めてご利用の方は白金台いきいきプラザまでお問合わせ下さい。

【開館時間変更のお知らせ】

大規模改修工事に伴い、開館時間が変更になっております。

令和6年9月1日~令和8年6月30日まで

開館時間 9:00~17:00

(令和8年7月1日~通常運営再開予定)

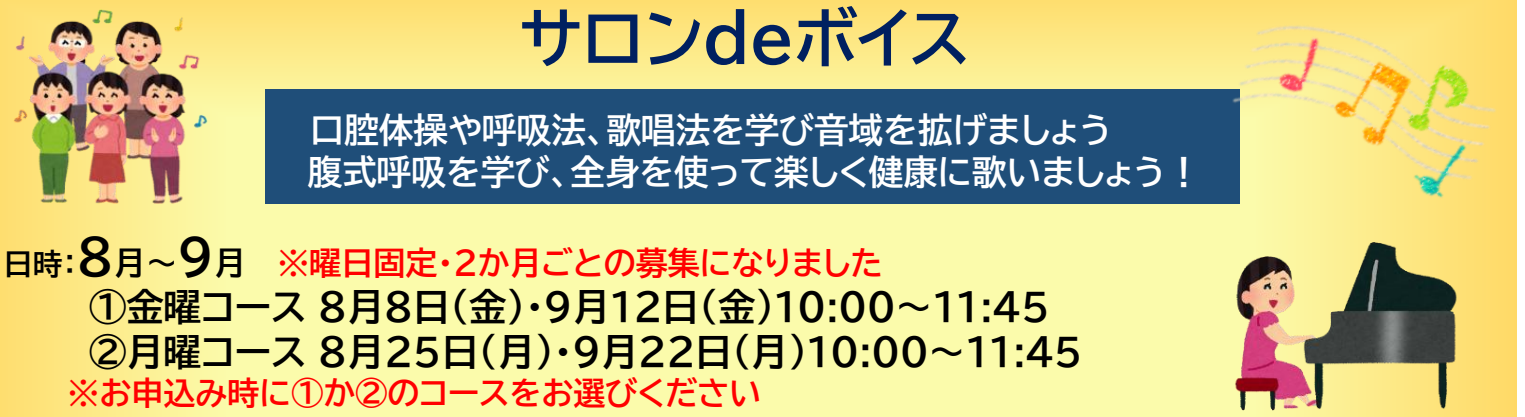
事前申込の必要な事業（抽選・先着順）

対象：60歳以上港区民(いきいきプラザ登録証をお持ちでない方は登録をお願いします)

お申込み・お問合せ先▶白金台いきいきプラザ(TEL:03-3440-4627)

申込方法：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口、またはお電話でお申し込みください。

※各事業会場（白金台区民協働スペース、神応区民協働スペースおよび他いきいきプラザ）へのお問い合わせはご遠慮ください。開始10分前に直接会場にお越しください。施設開館時間や準備の都合上、お早目にお越しいただいても会場へご案内することができかねます。



サロンdeボイス

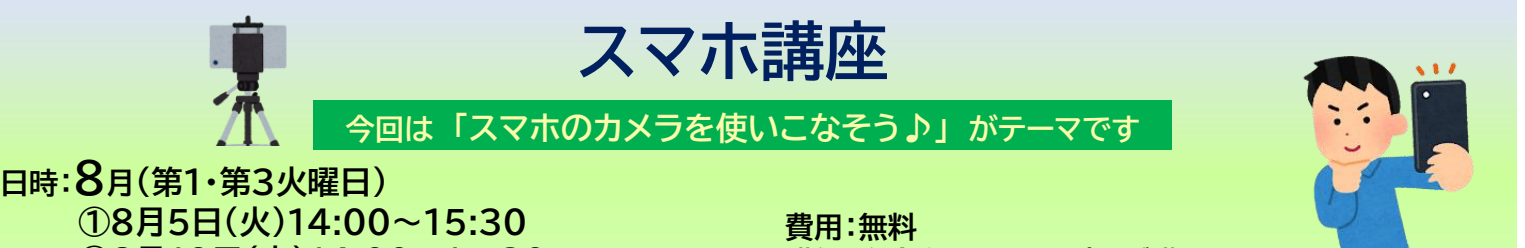
口腔体操や呼吸法、歌唱法を学び音域を拡大しましょう
腹式呼吸を学び、全身を使って楽しく健康に歌いましょう！

日時：**8月～9月** ※曜日固定・2か月ごとの募集になりました
①金曜コース 8月8日(金)・9月12日(金)10:00～11:45
②月曜コース 8月25日(月)・9月22日(月)10:00～11:45
※お申込み時に①か②のコースをお選びください

場所：神応区民協働スペース会議室A・B(神応ほっとプラザ4階)
※間仕切りを開放して開催することになりました
間仕切りを閉める等の片付けに時間を要しますので、
終了時間を15分繰り上げ11:45とさせていただきます
ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします

講師：山岸 典子氏
(港区内の様々な施設でボイストレーニングやコーラスの講師を務める
高輪区民センターにおいてボイストレーニング教室、私立高校での音楽講師を歴任)
持物：飲み物
申込期間：6月25日(水)～7月12日(土)
抽選結果：7月20日(日)以降に当選者のみ
お電話でご連絡いたします

対象：60歳以上の港区民
定員：30名(抽選) → 定員を増やしました
費用：無料

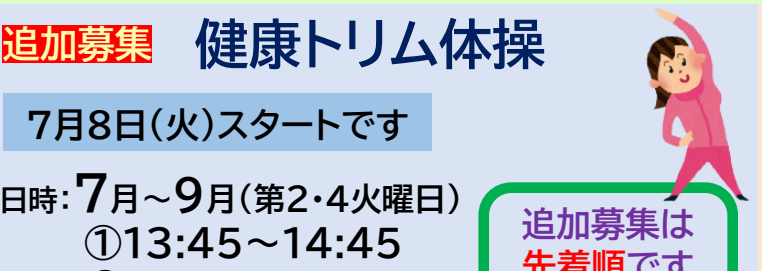


スマホ講座

今回は「スマホのカメラを使いこなそう♪」がテーマです

日時：**8月(第1・第3火曜日)**
①8月5日(火)14:00～15:30
②8月19日(火)14:00～15:30
※お申込み時に①か②の日時をお選びください
場所：白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(抽選)

費用：無料
講師：白金台いきいきプラザ職員
持物：スマートフォン、筆記用具
申込期間：7月10日(木)～7月20日(日)
抽選結果：7月30日(水)以降に当選者のみお電話でご連絡いたします

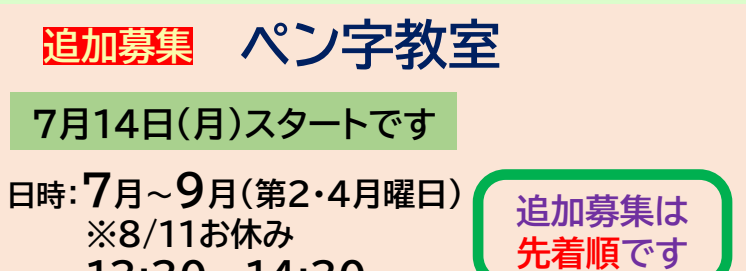


追加募集 健康トリム体操

7月8日(火)スタートです

日時：**7月～9月(第2・4火曜日)**
①13:45～14:45
②15:00～16:00
場所：白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)
対象：60歳以上の港区民
募集：各コース若干名(先着順)
費用：無料
講師：川上 ゆき子氏(代表)
持物：飲み物
※更衣室はありません 動きやすい服装でお越しください
申込期間：6月25日(水)～

追加募集は先着順です

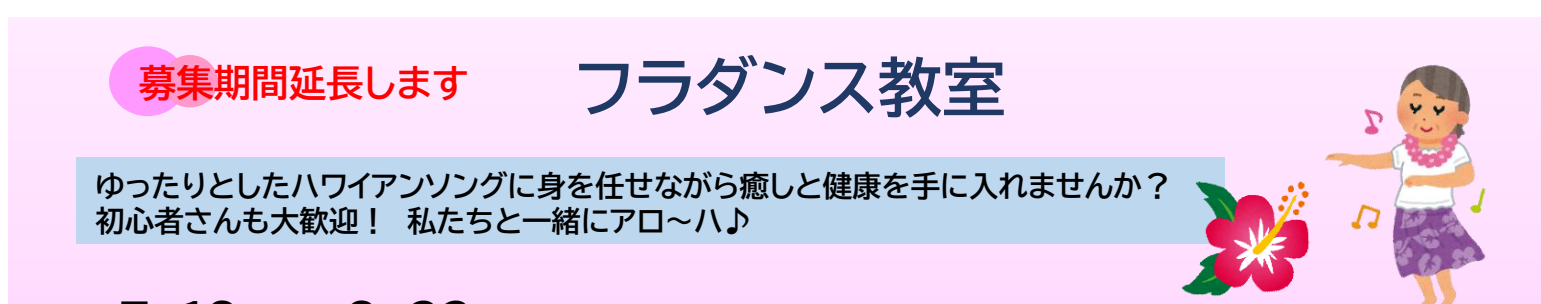


追加募集 ペン字教室

7月14日(月)スタートです

日時：**7月～9月(第2・4月曜日)**
※8/11お休み
13:30～14:30
場所：白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)
対象：60歳以上の港区民
募集：若干名(先着順)
費用：無料
講師：長山 博子氏
持物：ボールペン
申込期間：6月25日(水)～

追加募集は先着順です



募集期間延長します フラダンス教室

ゆったりとしたハワイアンソングに身を任せながら癒しと健康を手に入れませんか？
初心者さんも大歓迎！ 私たちと一緒にアロ～ハ♪

日時：**7月18日(金) 8月22日(金)**
※両日とも参加できる方
①ハイビスカスクラス(経験者)14:15～15:00
②プルメリアクラス(初心者)15:15～16:00
※お申込み時に①か②のクラスをお選びください

費用：無料
持物：動きやすい靴(会場は土足です) タオル 飲み物
※更衣室はありません 動きやすい服装でお越しください
講師：レファ 大平氏
申込期間：5月25日(日)～**7月4日(金)※延長しました**
・パウスカートの貸し出しあります

場所：白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)
対象：60歳以上の港区民
定員：①20名(先着順) ②20名(先着順)

事前申込の不要な事業			
サロン・事業名	日時	会場	講師・事業内容等
いきプラ体操	原則毎日 9:20～9:45 会場の準備ができ次第入室できます	白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)	当プラザ職員
麻雀サロン	毎月 水曜日、土曜日 13:00～16:00 ※受付開始時間が15分繰り上がりました 受付：12:45 抽選：12:55 麻雀開始：13:00 7月19日(土)はお休み	白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)	<参加方法> 会場にて12:45から順番に受付番号札を受け取った後、12:55から順番決めの抽選をします 13:00の段階で定員(40名程度)以上の参加希望があった場合は状況をみて要相談となります ※詳細は白金台いきいきプラザ職員におたずねください ※当日直接会場にお越しください
絵画&絵手紙サロン	第1・3木曜日 7月3日、17日 14:00～16:00	白金いきいきプラザ集会室A 7月3日は集会室C	講師なし
クレヨンアートサロン	7月20日(日) 10:00～11:30	白金いきいきプラザ集会室C	当プラザ職員

お申込み・お問合せはこちらまで！
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
開館時間【月～日曜日】9:00～17:00 メールアドレス：ikiiki-shirokanedai@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お持ちください。
★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。