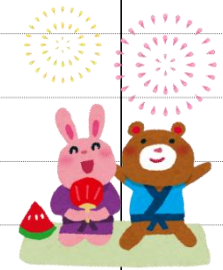
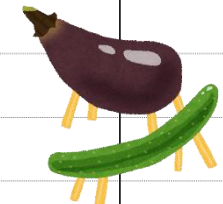
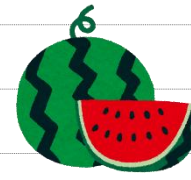
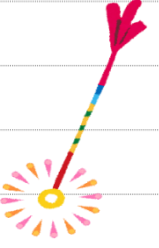


白金台いきいきプラザ 8月予定表

 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	 2
						麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)
3	 4	 5	 6	 7	 8	 9
		スマホ講座 14:00～15:30	麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	白金台ヨガ 13:30～14:25	サロンdeボイス 10:00～11:45	麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)
			歌声ひろば 10:00～12:00	絵画&絵手紙サロン 14:00～16:00 白金いきいきプラザ		
10	 11	 12	 13	 14	 15	 16
		健康トリム体操 13:45～14:45 15:00～16:00	麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)			歌声ひろば 10:00～12:00
						麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)
17	 18	 19	 20	 21	 22	 23
クレヨンアート 10:00～11:30 白金いきいきプラザ		スマホ講座 14:00～15:30	麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	絵画&絵手紙サロン 14:00～16:00 白金いきいきプラザ	フラダンス教室 14:15～15:00 15:15～16:00	麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)
24/31	 25	 26	 27	 28	 29	 30
	サロンdeボイス 10:00～11:45 ペン字教室 13:30～14:30	健康トリム体操 13:45～14:45 15:00～16:00	麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	白金台ヨガ 13:30～14:25		麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 8月号

2025年 7月 25日発行



ストレッチ&ヨガ



心身をリラックスさせながら柔軟な筋肉を養う「**ヨガとストレッチ**」に友達と楽しく行う「**筋肉トレーニングとリズムダンス**」を取り入れた**しっかり体を動かしたい方**にぴったりの講座です

日時: 9月～11月(第1・第3月曜日)

(9月1日、**15日**、10月6日、20日、11月**3日**、17日)

14:00～15:00

場所: 白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)

(土足の部屋で靴を脱ぎヨガマットの上で運動をします)

対象: 60歳以上の港区民 ※マット上で膝を曲げられる方、横になれる方が対象です

定員: 15名(**抽選**)

講師: 伊藤 洋子氏(元多摩美術大学教授 専門:生涯スポーツ)

費用: 無料

持物: 飲み物、タオル ※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: 7月25日(金)～8月6日(水)

抽選結果: 8月11日(月)以降に当選者のみお電話でご連絡いたします



開館時間変更のお知らせ

8月3日(日)当館は 13:00～17:00の開館時間 となります。
(大規模改修工事に伴う停電作業のため)

朝のいきプラ体操は白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)で**9:20より通常通り行います。**

【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・お問い合わせ先▶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。



フラダンス教室

9月・10月の募集です 《土曜日開催》

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：9月6日・20日(土) 10月4日・18日(土)
(第1・第3土曜日)

①ハイビスカスクラス(経験者)10:15～11:00

②プルメリアクラス(初心者) 11:15～12:00

※お申込み時に①か②のクラスをお選びください

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：①20名(抽選) ②20名(抽選)

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：7月18日(金)～8月6日(水)
抽選結果：8月12日(火)以降に当選者のみお電話でご連絡します

※パウスカートの貸し出しあります



スマホ講座

今回は「写真加工アプリを使ってみよう」がテーマです

日時：9月(第1・第3火曜日)

①9月2日(火)14:00～15:30

②9月16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：8月10日(日)～8月20日(水)
抽選結果：8月25日(月)以降に当選者のみお電話でご連絡いたします



コア(chor)とは
ドイツ語でコーラス
のことです

いきいきコア



日本の懐かしい歌から外国語の歌まで 発音からゆっくり練習します
音楽的な背景や曲のエピソードなど先生のお話もこの講座の魅力
美しいメロディで心も体もリフレッシュ！

日時：9月～11月(第2・4水曜日)
(9月10日、24日、10月8日、22日、
11月12日、26日)

10:00～11:45

場所：神応区民協働スペース会議室A

(神応ほっとプラザ4階)

対象：60歳以上の港区民

募集：25名(抽選)

費用：無料

講師：金子 琴枝氏
(武蔵野音楽大学 声学科卒業後 イタリア留学
その後ドイツで長年にわたって音楽活動をされ
約50年の海外生活を終えて帰国)
申込期間：8月6日(水)～8月26日(火)
抽選結果：9月1日(月)以降に当選者のみお電話で
ご連絡いたします



パソコン教室

追加募集(先着順)です

健康トリム体操

パソコンの初期操作から応用まで質疑応答形式の教室です
お手本に沿って作成するので初心者でも安心です
題材を持参してもOKです

日時：令和7年9月～令和8年3月(第2・4木曜日)
13:30～15:00 ※初回は9月11日

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

※ご自身のパソコンを持参可能で、パソコンにワード・
エクセルのアプリが入っている方

募集：若干名(先着順)

費用：無料

持物：ノートパソコン(対象OSはWindowsのみ)

申込期間：7月25日(金)～



トリム体操は競技のための体力づくり
ではなく 元気で健やかに生きていく
ための体力づくりを目指します

日時：8月～9月(第2・4火曜日)
(8月12日、26日、9月9日、23日)

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：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、タオル

※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：7月25日(金)～



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、会場にいる白金台いきいきプラザ職員
にお声がけください

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	毎週 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	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 8月7日、21日 14:00～16:00	白金いきいきプラザ 集会室A	講師なし
クレヨンアート サロン	8月17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

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。