

白金台いきいきプラザ 10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 歌声ひろば 10:00～12:00 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	2 絵画&絵手紙サロン 14:00～16:00 白金いきいきプラザ 白金台ヨガ 13:30～14:25	3	4 フラダンス教室 10:15～11:00 11:15～12:00 カントリーダンス 10:30～11:30 神応いきいきプラザ 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)
5	6 ストレッチ&ヨーガ 14:00～15:00	7 カントリーダンス 10:30～11:30 神応いきいきプラザ スマホ講座 14:00～15:30 民謡教室 13:00～14:15 14:30～15:45 豊岡いきいきプラザ	8 いきいきコア 10:00～11:45 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	9 パソコン講座 13:30～15:00	10	11 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)
12	13	14 健康トリム体操 13:45～14:45 15:00～16:00 民謡教室 13:00～14:15 14:30～15:45 豊岡いきいきプラザ	15 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	16 絵画&絵手紙サロン 14:00～16:00 白金いきいきプラザ 白金台ヨガ 13:30～14:25	17 サロンdeボイス 14:00～15:45 花のしおり作り 14:00～16:00 白金いきいきプラザ	18 歌声ひろば 10:00～12:00 フラダンス教室 10:15～11:00 11:15～12:00 カントリーダンス 10:30～11:30 神応いきいきプラザ
19	20 クレヨンアート 10:00～11:30 白金いきいきプラザ	21 ストレッチ&ヨーガ 14:00～15:00	22 カントリーダンス 10:30～11:30 神応いきいきプラザ スマホ講座 14:00～15:30	23 いきいきコア 10:00～11:45 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	24 パソコン講座 13:30～15:00	25 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)
26	27 サロンdeボイス 10:00～11:45 ペン字教室 13:30～14:30	28 健康トリム体操 13:45～14:45 15:00～16:00	29 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	30 白金台ヨガ 13:30～14:25 秋の演芸会 14:00～15:00 豊岡いきいきプラザ	31	

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより10月号

2025年 9月 25日発行



令和7年度 第2回 利用者懇談会

皆さまのご意見、ご要望をぜひお聞かせください

日程: 令和7年10月24日(金)
 時間: 10:00～11:00
 会場: 白金台区民協働スペース会議室2 (ゆかしの杜6階)



腰痛予防改善教室

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ならびに、主に腰部を支える筋群を強化する 運動プログラムです。

日時: 11月～令和8年2月(11/1～2/7 毎週土曜日)
 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) 申込期間: 9月25日(木)～10月8日(水)
 対象: 60歳以上の港区民で原則以下に該当する方 申込方法: ご本人が白金台いきいきプラザ窓口
 ①医師から運動制限を受けていないこと またはお電話でお申し込みください
 ②欠席せずに参加可能であること 抽選結果: 10月22日(水)以降に**当選者のみ案内状を送付します**

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

※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。

【大規模改修工事中的お風呂について】

工事期間中の入浴事業は**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歳以上の港区民(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。

スマホ講座



今回は「スマホでAIを使いこなそう」を予定しています

日時：11月(第1・第3火曜日)

①11月4日(火)14:00～16:00

②11月18日(火)14:00～16:00

※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：10月10日(金)～10月22日(水)

抽選結果：10月27日(月)以降に当選者のみお電話でご連絡いたします



花のしおり作り

株式会社グリーバル共催・多世代交流事業

～公園の花でしおりを作ってみませんか！～

日時：1日目 10月17日(金) 14:00～16:00 ※1日目は雨天中止

2日目 11月27日(木) 14:00～16:00

場所：白金いきいきプラザ集会室C

定員：6名(先着順) (両日参加の方を優先させていただきます)

対象：港区民(60歳以上の方を優先いたします)

講師：株式会社グリーバル他

申込期間：9月25日(木)～

※定員になり次第締切らせていただきます

共催：港区高輪エリア 区立公園・児童遊園

指定管理者 株式会社グリーバル



(昨年の作品例)

- ・1日目は四ノ橋通り児童遊園で花摘みをした後に白金いきいきプラザで押し花を作ります
- ・2日目は1日目に作った押し花をしおりにします
- ・作ったしおりの半分はころころ市のために寄付をお願いいたします

白金台いきいプラ秋の演芸会

～笑って秋を楽しみましょう～

協力：音芝会

講談



神田 若之丞 (かんだ わかのじょう)
【プロフィール】2023年4月 六代目伯山に入門
【演目】「越の海勇蔵」

日時：10月30日(木)

14:00～15:00

場所：豊岡いきいきプラザ1階敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：30名(先着順)

費用：無料

申込方法：白金台いきいきプラザへご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：8月25日(月)～10月18日(土)

※定員になり次第締切らせていただきます

三味線漫談



藤本 芝裕 (ふじもと しばひろ)
(音芝会)
【プロフィール】
1998年 藤本音芝門下となる
2008年 藤本流師範となる
2022年 (公社)落語芸術協会協会員となる

カントリーダンス

追加募集(先着順)です



日時：10月～令和8年3月(第1・第3火・土曜日)

※1/3、6お休み

①火曜クラス(初心者)10:30～11:30

②土曜クラス(経験者)10:30～11:30

※お申込み時に①か②のクラスをお選びください

場所：神応いきいきプラザ集会室C

対象：60歳以上の港区民

定員：各クラス若干名(先着順)

費用：無料



楽しいカントリーミュージックに合わせて
軽快にステップを踏みましょう

講師：若月 千代氏

持物：飲み物、動きやすい服装、動きやすい靴(外履き)

申込期間：9月25日(木)～

※定員になり次第締切らせていただきます

事前申込の不要な事業

対象：60歳以上の港区民

※初めてご参加の際は、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：12:45 抽選：12:55 麻雀開始：13:00 10月18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 10月2日、16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	10月19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。