

白金台いきいきプラザ 11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 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)
2	3 ストレッチ&ヨーガ 14:00～15:00	4 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 14:00～16:00 民謡教室 13:00～14:15 14:30～15:45 豊岡いきいきプラザ	5 歌声ひろば 10:00～12:00 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	6 白金台ヨガ 13:30～14:25 絵画&絵手紙サロン 14:00～16:00 白金いきいきプラザ	7 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45) サロンdeボイス 10:00～11:45	8
9	10 ペン字教室 13:30～14:30 サロンdeボイス 10:00～11:45	11 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	12 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)	13 パソコン講座 13:30～15:00	14 さわやか体育祭 9:30～12:30 港区スポーツセンター 	15 歌声ひろば 10:00～12:00 カントリーダンス 10:30～11:30 神応いきいきプラザ
16	17 ストレッチ&ヨーガ 14:00～15:00	18 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 14:00～16:00 民謡教室 13:00～14:15 14:30～15:45 豊岡いきいきプラザ	19 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)	20 白金台ヨガ 13:30～14:25 絵画&絵手紙サロン 14:00～16:00 白金いきいきプラザ	21	22
23	24	25 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	26 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)	27 パソコン講座 13:30～15:00 花のしおり作り 14:00～16:00 白金いきいきプラザ	28 	29 麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)
30						

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより11月号



2025年 10月 25日発行

頭とからだの健康教室

12月5日(金)スタートです

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ます。正しい知識をもって認知症予防への取り組みを行うことで、高齢者の社会参加を促進することを目的とします。

日時: 12月～令和8年2月(12/5～2/27 金曜日 全12回) ※1/2はお休み
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

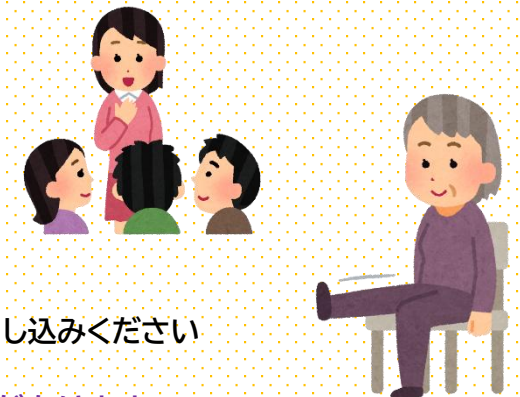
※更衣室はありません 動きやすい服装でお越しください

申込期間: 10月29日(水)～11月11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: 11月20日(木)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



休館のお知らせ

11月22日(土)、23日(日)、24日(月) の3日間

当館は **臨時休館** をします。(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、**休館中お休み**となります。

【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か、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。

【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 //

各回は原則4名、50分間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日より、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

今回のテーマは「スマホの操作でお悩みの方」を予定しています



日時：12月(第1・3火曜日)

①12月2日(火)14:00～16:00

②12月16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：①5名(抽選) ②5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：11月10日(月)～11月21日(金)

抽選結果：11月26日(水)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 ～公園の花でしおりを作ってみませんか！～

株式会社グリーバル共催・多世代交流事業

日時：~~1日目 10月17日(金) 14:00～16:00~~ ※1日目は終了しました

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)

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：10月25日(土)～

※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ころ市のために寄付をお願いいたします



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：12月～令和8年1月

①金曜コース 12月12日、1月9日 10:00～11:45

②月曜コース 12月22日、1月26日 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)

対象：60歳以上の港区民

定員：①30名(抽選) ②30名(抽選)

費用：無料

持物：飲み物

申込期間：10月25日(土)～11月13日(木)

抽選結果：11月16日(日)以降に当選者のみお電話でご連絡いたします

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)



カントリーダンス

追加募集(先着順)です

パソコン教室



日時：11月～令和8年3月(第1・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

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：10月25日(土)～

※定員になり次第締切らせていただきます



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
お手本やご持参の題材からの作成で初心者でも安心です

日時：令和7年11月～令和8年3月(第2・4木曜日)

13:30～15:00

場所：白金台区民協働スペース会議室2(ゆかしの杜6階)

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(オフィス)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：10月25日(土)～

※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 11月15日(土)、16日(日)、 22日(土)、23日(日)、 24日(月)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)	当プラザ職員
麻雀サロン	毎週 水曜日、土曜日 13:00～16:00 11月8日(土)、15日(土)、 22日(土)はお休み 【代替日】11月7日(金) 21日(金) 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 11月6日、20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	11月16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。