

# 白金台いきいきプラザ 12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

※いきいきプラザでは、プラザ主催事業の他に「介護予防事業」を定期的に開催しております。詳細につきましては、各いきいきプラザまでお問合せください。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		カントリーダンス 10:30~11:30 神応いきいきプラザ	歌声ひろば 10:00~12:00  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	白金台ヨガ 13:30~14:25  麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)		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)
7	8	9	10	11	12	13
	ペン字教室 13:30~14:30  民謡教室 13:00~14:15 14:30~15:45 豊岡いきいきプラザ	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)	パソコン講座 13:30~15:00  パソコン講座 13:30~15:00	サロンdeボイス 10:00~11:45		
14	15	16	17	18	19	20
		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	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		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  麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)	
21	22	23	24	25	26	27
クリヨンアート 10:00~11:30 白金いきいきプラザ	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)	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)  パソコン講座 13:30~15:00		麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)	
28	29	30	31			
	休館日	休館日	休館日			

良いお年を  
お迎え下さい

港区立白金台いきいきプラザ

2025年 11月 25日発行

# 白金台だより12月号



## ふれあい健康サロン ~看護師と元気時間~

日常生活の中に体操する習慣を取り入れ、地域の方とのコミュニケーション作りをめざします。  
健康講話と軽い運動を30分程度行います。

日時:令和8年 1月16日、30日、3月20日 (すべて金曜日)  
14:15~15:00

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歳以上の港区民で医師から運動制限を受けていない方

費用:無料

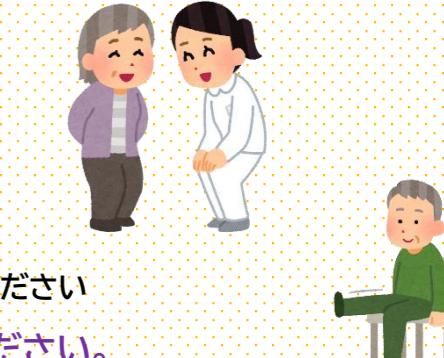
持物:タオル、運動靴(会場は土足です)、飲み物

※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:1月6日(火)~3月19日(木)

※上記3日間のうち申込まれた日に開場へお越しください

申込方法:ご本人が白金台いきいきプラザ窓口または電話でお申込みください



開催日に受付をします。いきいきプラザの登録証をお持ちください。

## 年末年始休館 のお知らせ

12月29日(月)、30日(火)、31日(水)  
1月1日(木)、2日(金)、3日(土) の6日間

当館は 休館 をします。※年始は1月4日(日)から開館します。

朝のいきプラ体操は、休館中お休みです。

### 改修工事に伴う浴室利用のお知らせ

大規模改修工事に伴い、入浴事業にご不便をおかけしております。ご利用者の皆さまにはご協力いただき、御礼申し上げます。

新しい浴室の利用は令和8年1月中を予定しております。ご利用につきましては、詳細が決まり次第お知らせさせていただきます。

尚、ご入浴につきましては、事前予約制となっております。詳細は白金台いきいきプラザまでお問合せください。

何卒、ご理解ご了承のほどお願い申し上げます。

### 【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。

お申込みやお問合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ひいたします。

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。

### 【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、お早目にお越し下さいと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「続スマホでAIを使いこなそう」がテーマです

日時：令和8年1月・2月

①1月6日、2月3日（第1火曜日）

②1月20日、2月17日（第3火曜日）

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：①10名（抽選）②10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：12月9日（火）～12月20日（土）

抽選結果：12月25日（木）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

## ペン字教室

日時：令和8年1月～3月（第2・4曜日）

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

定員：25名（抽選）

費用：無料

講師：長山 博子氏

持物：ボールペン

申込期間：11月25日（火）～12月8日（月）

抽選結果：12月23日（火）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

## 白金台ヨガ教室

日時：令和8年1月～3月（第1・第3・第5木曜日）

※1/1お休み

13:30～14:25

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

※マットの上で立つ、座る、四つばいになるなどの動きがスムーズにできる方を対象としています

定員：14名（抽選）

講師：みゆき氏 費用：無料

持物：手拭いまたはフェイスタオル（体を伸ばすのに使用）バスタオル（座布団代わりに使用）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：11月25日（火）～12月5日（金）

抽選結果：12月15日（月）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

12月22日（月）までにご連絡がつかない場合はキャンセル扱いとなります

## 歌声ひろば

日時：令和8年1月～3月（第1水曜日・第3土曜日）

※2/4お休み

10:00～12:00

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

定員：25名（抽選）

費用：無料

講師：藤井 弘好氏（白銀会ピアノ教室主宰 国立音楽大学卒業）

鷺見 尚保氏（国立音楽大学卒業 ウィーン国立音楽大学指揮科に留学 H・スワロフスキ氏に師事 日本ヨハン・シュトラウス協会管弦楽団指揮者）

申込期間：12月3日（水）～12月20日（土）

抽選結果：12月26日（金）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

## 健康トリム体操

日時：令和8年1月～3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：①20名（抽選）②20名（抽選）

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：11月25日（火）～12月16日（火）

抽選結果：12月23日（火）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

## 民謡教室

三味線に合わせて民謡、俗曲、歌謡曲、童謡などを歌いませんか

日時：令和8年1月～3月（毎週火曜日）

※1/6、2/3、3/31お休み

①13:00～14:15 ②14:30～15:45

※お申込み時に①か②の時間をお選びください

場所：豊岡いきいきプラザ2階集会室A（和室）

（集会室の入口には和室のため12センチ程度の上がり框があります くつ等を脱いでご入室いただけます）

対象：60歳以上の港区民

定員：①10名（抽選）②10名（抽選）

費用：無料

講師：鈴木 愛子氏 副講師：田中 裕美氏

申込期間：11月25日（火）～12月11日（木）

抽選結果：12月16日（火）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

## ストレッチ＆ヨガ教室 終了のお知らせ

長年にわたりご参加いただきました「ストレッチ＆ヨガ教室」は、この度終了させていただくこととなりました。講師の先生には、心身の健康づくりに多大なるご尽力をいただきました。これまでのご指導に、心より感謝申し上げます。

ご参加くださいました皆さんにも、厚く御礼申し上げます。

コーラ(chor)とはドイツ語で  
コーラスのことです

## いきいきコーラ

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

日時：令和8年1月～3月（第2・4水曜日）

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：12月10日（水）～12月27日（土）

抽選結果：1月5日（月）以降に当選者のみ電話でご連絡  
いたします

## 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  12月29日（月）から 令和8年1月3日（土）まで 年末年始のお休み	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  12月13日（土）はお休み  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 12月18日 14:00～16:00  12月4日はお休み	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	12月21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：03-5424-9875

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。