

白金台いきいきプラザ 1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
		休館日	休館日	休館日		
4	5	6	7	8	9	10
		スマホ講座 14:00~16:00	歌声ひろば 10:00~12:00	パソコン講座 13:30~15:00	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)
			麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)			
11	12	13	14	15	16	17
		健康トリム体操 13:45~14:45 15:00~16:00	いきいきコア 10:00~11:45	白金台ヨガ 13:30~14:25	ふれあい健康サロン 14:15~15:00	歌声ひろば 10:00~12:00
		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		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)
18	19	20	21	22	23	24
クリエイアート 10:00~11:30 白金いきいきプラザ		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)	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)
			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			
25	26	27	28	29	30	31
		健康トリム体操 13:45~14:45 15:00~16:00	いきいきコア 10:00~11:45	白金台ヨガ 13:30~14:25	ふれあい健康サロン 14:15~15:00	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)
			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 10:00~11:45	麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)			

2025年 12月 25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 1月号



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は当施設をご利用いただき、心より御礼申し上げます。

大規模改修工事におきましては、皆様には大変ご不便をおかけしております。

白金台いきいきプラザは、皆様の笑顔と健康を大切に職員一同取り組んでまいります。
本年もよろしくお願ひいたします。

職員一同

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。

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

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。

改修工事に伴う浴室利用のお知らせ

大規模改修工事のため、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19日(月)**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。

ご入浴につきましては、女性ならびに男性ともに、月・水・金曜日の**事前予約制**となります。

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、お早目にお越し頂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げましょう
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：令和8年2月～3月

①金曜コース 2月20日 14:00～15:45、3月6日 10:00～11:45

②月曜コース 2月23日、3月23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

講師：山岸 典子（ヴォイストレーナー）

持物：飲み物



申込期間：12月25日（木）～1月15日（木）

抽選結果：1月18日（日）以降に当選者のみお電話で
ご連絡いたします

追加募集（先着順）です

ペン字教室



日常でよく使う「ボールペン」のペン字教室です
きれいな字で書くと気分もあがります！



YELLボランティア募集中

社会福祉法人 奉優会

シニア向けボランティアサイト「YELL（エール）」

YELLでは、いきいきプラザの簡単な作業や
講座のお手伝いなどを募集しております
ご自身の特技や趣味を活かして
ぜひお力を貸しいただけませんか？

会員募集中です！ 詳細は受付もしくはお電話で

YELLのサイトへは
ここからアクセス！



クレヨンアートサロン

事前申込み不要です

やわらかな優しいタッチの絵です
下絵の型を使って彩色するだけなので、だれでも気軽に
素敵な絵を描くことができます



（サロンの作品例）



日時：各月 第3日曜日

※1月は18日

10:00～11:30

場所：白金いきいきプラザ集会室C

対象：60歳以上の港区民

定員：10名（先着順）

費用：無料

講師：当プラザ職員

持物：不要

※お時間までに直接会場にお越しください
いきいきプラザの利用証をお持ちください

対象：60歳以上の港区民

※初めてご参加する際は、会場にいる白金いきいきプラザ職員
にお声がけください

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 令和7年12月29日（月）から 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 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 1月15日 14:00～16:00 1月1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	1月18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 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。