

# 白金台いきいきプラザ 2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

入浴日(男・女)

※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い合わせください。

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
		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)	白金台ヨガ 13:30～14:25		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		絵画&絵手紙サロン 14:00～16:00 白金いきいきプラザ		麻雀サロン 13:00～16:00 (受付時間12:45)
8	9	10	11	12	13	14
	ペン字教室 13:30～14:30	健康トリム体操 13:45～14:45 15:00～16:00	いきいきコーア 10:00～11:45	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)
		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)			
15	16	17	18	19	20	21
クレヨンアート 10:00～12:00 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)	白金台ヨガ 13:30～14:25	サロンdeボイス 14:00～15:45	歌声ひろば 10:00～12:00
		スマホ講座 14:00～16:00		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
		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)
22	23	24	25	26	27	28
	ペン字教室 13:30～14:30	健康トリム体操 13:45～14:45 15:00～16:00	いきいきコーア 10:00～11:45	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)
	サロンdeボイス 10:00～11:45	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)			
			ホッと♥コミュニティ 14:00～14:50 白金小学校			

港区立白金台いきいきプラザ

## 白金台だより 2月号

2026年 1月 25日発行



### 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まして御礼申し上げます。



新しい浴室は**令和8年1月19日(月)より**ご利用可能となっております。

ご入浴は、**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。

ご予約、詳細は白金台いきいきプラザまでお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

ふれあい健康サロン 看護師と元気時間

～令和8年3月6日スペシャル企画～



### 高輪地区高齢者相談センター セルフチェック会



口周りの筋肉測定、体組成測定、血管年齢測定を行います

日時:3月6日(金)

①13:15～14:00

②14:15～15:00

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

定員:①15名(先着順)②15名(先着順)

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25日(日)～2月9日(月)

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

裸足になりますので脱ぎやすい靴下でお越しください。

測定の際に微弱の電流が流れるため、ペースメーカーの方はご利用いただけない機器もあります。

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。

### 【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。

### 【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、お早目にお越しいただいても会場へご案内することができかねます。

## なご 和みヨガ

4月から始まる教室  
の体験会です

からだに負担の少ない動きを中心に必要に応じて道具も取り入れるスタイルの  
**ヨガ教室の体験会**に参加してみませんか？

日時：3月13日、27日（第2・4金曜日） **全2回コース**  
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）

※床(土足)にマットを敷き靴を脱いでヨガを行います

対象：60歳以上の港区民

※マットの上で立つ、座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：10名(抽選)

費用：無料

講師：としえ先生



持物：飲み物、タオル

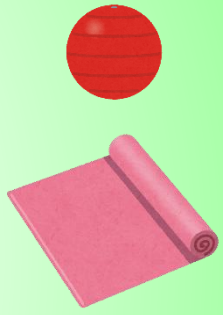
※更衣室はありません

動きやすい服装でお越しください

申込期間：1月25日(日)～2月9日(月)

抽選結果：2月16日(月)以降に当選者のみお電話で  
ご連絡いたします

※2月24日(火)までにご連絡がつかない場合は、  
キャンセル扱いとさせていただきますのでご了承ください



## スマホ講座

今回のテーマは「スマホ相談会」を予定しています

日時：3月(第1・3火曜日)

①3月3日 14:00～16:00

②3月17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：①8名(抽選) ②8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：2月10日(火)～2月20日(金)

抽選結果：2月25日(水)以降に当選者のみお電話で  
ご連絡いたします



## 絵画&絵手紙サロン

事前申込み不要です

日時：各月 第1・3木曜日

※2月は5日と19日

14:00～16:00

場所：白金いきいきプラザ集会室A

対象：60歳以上の港区民

定員：8名(先着順)

費用：無料

講師：なし

持物：不要

※お時間までに直接会場にお越しください

いきいきプラザの登録証をお持ちください



寒中お見舞



(サロンの作品例)



迎春



## 白金台いきプラ・放課GO→しろかね 交流イベント



## ホッと♡コミュニティタイム

日時：2月25日(水)

14:00～14:50

場所：白金小学校 2階 図書室

申込：2月20日(金)までに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

放課後GO→しろかねの子どもたち(白金小  
児童学童クラブ)と昔遊びを楽しみましょう！

※当日の集合場所などは追ってご連絡いたします



## 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	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 2月5日、19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	2月15日(日) 10:00～12:00	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)

〒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。