

# 白金台いきいきプラザ 5月予定表

2026年 4月 25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

# 白金台だより 5月号



  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

(  介護予防事業/白金台区民協働スペース)

※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。

入浴日

日	月	火	水	木	金	土
					1 サロンdeボイス 10:00~11:45	2 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)
					3 	4
10 	11 ペン字教室 13:30~14:30	12 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	13 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)	14 パソコン教室 13:30~15:00	15 ふれあい健康サロン 14:15~15:00	16 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)
17 クレヨンアートサロン 10:00~12:00 白金いきいきプラザ	18 健康トレーニング 10:15~11:15	19 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	20 麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)	21 白金台ヨガ 13:30~14:25  絵手紙サロン 14:00~16:00 白金いきいきプラザ	22	23 麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)
24/31 	25 サロンdeボイス 10:00~11:45  ペン字教室 13:30~14:30	26 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	27 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)	28 パソコン教室 13:30~15:00	29 ふれあい健康サロン 14:15~15:00	30 麻雀サロン 13:00~16:00 (受付時間12:45)

## リニューアルオープンは7月1日です

みなさまへ

長きにわたりました白金台いきいきプラザの大規模改修工事もあと少しとなりました  
 工事期間中はご不便をおかけいたしましたことお詫び申し上げます  
 新しい白金台いきいきプラザまであと少しです

THANK YOU!

白金台いきいきプラザ 職員一同

### 更新 いきいきプラザ個人登録証 更新手続きのお知らせ

令和8年4月現在、いきいきプラザ個人登録証(有効期限の記載が令和8年3月31日まで)をお持ちの方で更新を希望される方は、必要書類をご用意の上、いきいきプラザで手続きを行ってください。更新は各いきいきプラザ窓口で行うことができます。新しい個人登録証の有効期限は発行日~令和11年3月31日です。

#### 必要書類

- 現在使用中の個人登録証 ※有効期限の記載が令和8年3月31日までのもの
- 「本人確認書類」(マイナンバーカード、健康保険証等) ※登録証更新・作成には緊急連絡先が必要となります

### 【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。

### 【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います。  
**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「LINEを使ってみよう」がテーマです



日時：6月2日、16日（第1・第3火曜日）  
14:00～16:00

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

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：5月8日（金）～5月22日（金）  
抽選結果：5月27日（水）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

スポーツ安全保険対象事業

## 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を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目指します。  
健康講話と軽い運動を30分程度行います。



日時：5月15日、29日  
6月5日、19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：6月19日（金）まで  
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  
※申込みをされた日に会場にお越しください

※当日に受付をしますので、いきいきプラザの個人登録証をお持ちください

## サロンdeボイス

口腔体操や呼吸法、歌唱法を学び音域を上げましょう  
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：6月（7月、8月はお休みさせていただきます）

①金曜コース 6月5日

②月曜コース 6月29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  
9月からリニューアルしての開催を予定しています  
詳細は追ってご案内いたします

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 典子氏（ヴォイストレーナー）  
口腔機能の維持、改善のトレーニングを病院患者、  
医療施設の理学療法士の教材として作成している  
高等学校音楽講師、ヴォイストレーニング講師、  
横浜市合唱団指揮者

持物：飲み物

申込期間：5月1日（金）～5月14日（木）

抽選結果：5月17日（日）以降に当選者のみ電話でご連絡  
いたします

和妻(わづま)  
日本古来の手品



きょうこ

## 白金台いきいきプラザの演芸会

～笑って春を迎えましょう～

協力：音芝会

追加募集中(先着順)

日時：5月5日（火）

15:30～16:30

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）※定員になり次第締切らせていただきます

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電話にて

申込期間：5月4日（月）まで

三味線演奏

音芝会



三味線漫談

ふじもとしばひろ

藤本 芝裕（音芝会）



## 事前申込の不要な事業

対象：60歳以上の港区民

※初めて参加される際は、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 5月17日（日）はお休みです	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 ※詳細は当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
絵手紙サロン	第1・3木曜日 5月7日、21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	5月17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】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。