

白金台いきいきプラザ 8月予定表



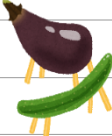
※いきいきプラザではプラザ主催事業の他に、「介護予防事業」を定期的に開催しております。詳細につきましては、各いきいきプラザまでお問い合わせください。



入浴日



介護予防事業

日	月	火	水	木	金	土
						1 麻雀サロン 13:00～16:25 絵手紙サロン 14:00～16:00
2	 3 健康トリム体操① 13:00～14:00	4 和菓子教室 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 ポッチャサロン 10:00～11:30 脳トレ塾 10:30～11:30	 5 クレヨンアート 10:00～11:30 麻雀サロン 13:00～16:25 健康トレーニング 10:15～11:15	6 白金台ヨガ ①10:10～11:05 ②11:30～12:25	 7 	8 麻雀サロン 13:00～16:25 頭とからだ 10:00～11:00
休館日	健康トレーニング 10:15～11:15 マシントレ入門 10:00～11:00		頭とからだ 10:00～11:00 膝痛予防 11:30～12:30	ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 マシントレ入門 10:00～11:00		頭とからだ 10:00～11:00
9	 10 フラダンス教室 10:00～11:15 健康トリム体操② 13:00～14:00 書道・ペン字教室 13:00～14:30 健康トレーニング 10:15～11:15 マシントレ入門 10:00～11:00	11 ポッチャサロン 10:00～11:30	 12 麻雀サロン 13:00～16:25 健康トレーニング 10:15～11:15 頭とからだ 10:00～11:00 膝痛予防 11:30～12:30	13 白金台ヨガ ①10:10～11:05 ②11:30～12:25 ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 マシントレ入門 10:00～11:00	 14 バドミントン体験会 14:00～16:30	15 麻雀サロン 13:00～16:25 頭とからだ 10:00～11:00
16	 17 フラダンス教室 10:00～11:15 健康トリム体操① 13:00～14:00 書道・ペン字教室 13:00～14:30 健康トレーニング 10:15～11:15 マシントレ入門 10:00～11:00	18 ポッチャサロン 10:00～11:30 脳トレ塾 10:30～11:30	 19 麻雀サロン 13:00～16:25 健康トレーニング 10:15～11:15 頭とからだ 10:00～11:00 膝痛予防 11:30～12:30	20 白金台ヨガ ①10:10～11:05 ②11:30～12:25 ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 マシントレ入門 10:00～11:00	 21 バドミントン体験会 14:00～16:30	22 麻雀サロン 13:00～16:25 頭とからだ 10:00～11:00
23	 24 フラダンス教室 10:00～11:15 健康トリム体操② 13:00～14:00 書道・ペン字教室 13:00～14:30 健康トレーニング 10:15～11:15 マシントレ入門 10:00～11:00	25 ポッチャサロン 10:00～11:30 脳トレ塾 10:30～11:30	 26 麻雀サロン 13:00～16:25 健康トレーニング 10:15～11:15 頭とからだ 10:00～11:00 膝痛予防 11:30～12:30	27 白金台ヨガ ①10:10～11:05 ②11:30～12:25 ミニ健30 10:00～10:30 11:00～11:30 マシントレ入門 10:00～11:00	 28 和みヨガ 13:30～14:30	29 麻雀サロン 13:00～16:25 頭とからだ 10:00～11:00
30	 31  健康トレーニング 10:15～11:15 マシントレ入門 10:00～11:00					

2026年 7月 25日発行

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 8月号



8/2 休館のお知らせ

施設の設備点検等のため当館は全館で停電をします。
ご不便をおかけいたしますが、**8月2日(日)**は休館とさせていただきます。
何卒、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

※いきプラ朝体操と囲碁サロンもお休みいたします。



バドミントン体験会

初心者・未経験者大歓迎

ホールでのお試しバドミントン

日時:8月14日、21日(金曜日)

14:00～16:30

〈予定プログラム〉※プログラムは変更場合があります

14:00～15:00 初心者のためのスイング練習など

15:10～16:30 ゲーム形式の練習

場所:地下ホール

対象:60歳以上の港区民

費用:無料

持物:飲み物、動きやすい服装、**上履き**(動きやすい靴)、タオル

ラケット(必ずお持ちください)

申込:事前申込み不要(今後の事業開設のため体験会を開催します)

※事故防止のため、はだし、スリッパでの参加はできません

※水分補給以外の飲食はできません

※講師、指導員はおりません

※自由参加形式ですがアンケートにご協力をお願いいたします

※スポーツ保険(有料)の加入(任意)対象の事業となります



運営協力ボランティア募集中

多目的室の利用についてのご案内

多目的室は60歳以上の港区民の方が、さまざまな目的でご利用いただける共有スペースです。ご利用の際は他の利用者への配慮をお願いいたします。

ご使用後は、備品の整理整頓や清掃を行い、次の方が気持ちよく利用できるようご協力ください。

利用時間 9:00～17:00

※敬老室同様、いきいきプラザの講座等で使用できない場合がありますが、
その場合臨時敬老室をご用意していますのでご利用ください。

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。
※開始10分前に会場にお越しください。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。
※事業各講座にはスポーツ安全保険（任意）がございます。お申込み、お問い合わせは窓口までお願いいたします。



歌声ひろば



明治、大正、昭和の小学校唱歌や国民歌謡、ラジオ歌謡等を懐かしく思い出しながら、みんなで歌う会です♪ ピアノに合わせて皆さん一緒に歌いましょう♪

日時：9月～11月（第1水曜日・第3土曜日）
10:00～12:00
場所：集会室B
対象：60歳以上の港区民
定員：35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）
鷲見 尚保氏（国立音楽大学器楽科卒業 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：8月3日（月）～8月20日（木）
抽選結果：8月24日（月）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



カントリーダンス



日時：9月～12月（金曜日）
※8月はお休みです
①初級 第1週・第3週 10:00～11:00
②中級 第2週・第4週 10:00～11:00
※お申込み時に①か②のコースをお選びください
場所：地下ホール
対象：60歳以上の港区民
定員：①12名（抽選）②12名（抽選）
費用：無料
講師：若月 千代氏
持物：飲み物、動きやすい服装、上履き（動きやすい靴）
申込期間：7月25日（土）～8月12日（水）
抽選結果：8月14日（金）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

囲碁サロン



日時：7月25日より（月曜日～日曜日）
10:00～16:50
場所：多目的室（他の部屋になることがあります）
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
講師：なし
持物：不要（道具はご用意しています）

※台数に限りがあります
譲りあってご利用ください



皆さまのご意見等をもとに
囲碁サロンの開催日時を拡充しました

コーア(chor)とはドイツ語でコーラスのことです

いきいきコーア



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。音楽の背景や曲のエピソードなど先生のお話も講座の魅力。美しいメロディで心もからだもリフレッシュ！

日時：9月～11月（第2・第4水曜日）
10:00～11:45
場所：集会室B
対象：60歳以上の港区民
定員：35名（抽選）
費用：無料



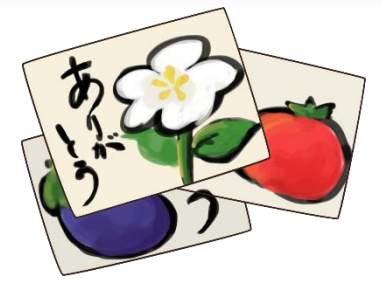
講師：金子 琴枝氏
（武蔵野音楽大学 声学科卒業後 イタリア留学 その後ドイツで長年にわたって音楽活動をされ 約50年の海外生活を終えて帰国）
申込期間：8月6日（木）～8月26日（水）
抽選結果：9月1日（火）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします

手ぶらで気軽に身がるに

絵手紙サロン

事前申込み不要です

日時：各月 第1土曜日 ※8月1日です
14:00～16:00
場所：集会室C
対象：60歳以上の港区民
定員：10名程度（先着順）※1階受付にお寄りください
費用：無料
講師：なし（お手本を用意しています）
持物：不要（道具は用意しています 必要に応じてお持ちください）



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	毎日 9:15～9:45 会場の準備ができ次第入室できます 8月2日（日）はお休みです	敬老室（1階）	当プラザ職員
麻雀サロン	毎週 水曜日、土曜日 13:00～16:25 受付：12:30 開場：12:45 抽選：12:50 麻雀開始：13:00	ホール（B2階） ※土足厳禁です 上履きと靴入れ袋をお持ちください	<参加方法> 1階受付にて12:30から順番に受付番号札を受け取った後、敬老室でお待ちください。 12:45に会場に降りてください。 12:50から順番決めの抽選をします。 13:00の段階で定員（50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。
ボッチャサロン	第1～第4火曜日 10:00～11:30	ホール（B2階）	講師なし 上履き（動きやすい靴）
絵手紙サロン	毎月 第1土曜日 8月1日 14:00～16:00	集会室C（2階）	講師なし 持物は不要です （必要に応じてお持ちください）
囲碁サロン	（7/25～）毎日 10:00～16:50 8月2日（日）はお休みです	多目的室（1階） ※他の部屋になることがあります	講師なし 持物は不要です

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～土曜】9:00～21:30【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。