

 入浴日  介護予防事業



2026年 8月 25日発行



バドミントン倶楽部

バドミントン体験会

初心者・未経験者大歓迎

- ※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

サロndeボイス

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: 上履き(靴袋持参)、飲み物

※当日に受付をしますので、いきいきプラザ個人登録証をお持ちください

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。

初心者でも作れる 和菓子教室

日時：10月6日、11月10日、12月1日（火曜日）
①10:00～12:00
②14:00～16:00

場所：集会室E
対象：港区民（全3回参加可能な方※中学生以上）
定員：①15名（抽選）②15名（抽選）
※お申込み時に①か②の回をお選びください
持物：マスク、エプロン、三角巾、さらし布巾、タオル、筆記用具、メモ帳
費用：1500円（材料費3回分）
※初回に1500円を徴収します
※欠席の場合も返金できませんので予めご了承ください
申込期間：8月25日（火）～9月7日（月）
抽選結果：9月17日（木）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします ※9月24日までご連絡がつかない場合はキャンセル扱いとなります



白金台ヨガ教室

日時：10月～12月（第1・第3木曜日）
※10月は第1・第5木曜日開催
※12/3はお休みです
①10:10～11:05
②11:30～12:25

場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：①16名（抽選）②16名（抽選）
費用：無料
講師：みゆき先生
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
※動きやすい服装でお越しください
申込期間：8月25日（火）～9月7日（月）
抽選結果：9月18日（金）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします ※9月24日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



書道・ペン字教室

毎回どちらか選べます 両方もできます

日時：10月～12月（第2・第4金曜日）
※10/12はお休みです
13:00～14:30

場所：集会室B
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：（書道の方）書道具、半紙、新聞紙
（ペン字の方）ボールペン、便箋
申込期間：9月14日（月）～9月27日（日）
抽選結果：10月2日（金）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



なご 和みヨガ

日時：10月～12月（第2・第4金曜日）
※11/13はお休みです
13:30～14:30

場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
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、ストレッチ用タオル
※動きやすい服装でお越しください
申込期間：8月25日（火）～9月11日（金）
抽選結果：9月26日（土）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします ※10月2日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

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です



カラオケサロン

はじまります

日時：9月14日より（第2・第4月曜日）
13:30～15:30

場所：敬老室
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
講師：なし
持物：不要（機器はご用意しています）

※参加者の方は譲りあってご利用ください



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：10月～12月（毎週火曜日）
※11/10、12/22、29はお休みです
13:00～15:00

場所：集会室B
対象：60歳以上の港区民
定員：25名（抽選）
費用：無料
講師：田中 裕美先生（音芝会・藤本 芝裕先生）
申込期間：8月25日（火）～9月11日（金）
抽選結果：9月18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

元気で健やかな生活のための体力づくりを目指しましょう

日時：10月～12月（月曜日）
①第1・第3月曜日 13:00～14:00
②第2・第4月曜日 13:00～14:00

場所：ホール
対象：60歳以上の港区民
募集：①20名（抽選）②20名（抽選）
※お申込み時に①か②のクラスをお選びください
費用：無料
講師：川上 ゆき子氏（代表）
持物：飲み物、タオル、上履き（動きやすい靴）
※動きやすい服装でお越しください
申込期間：8月25日（火）～9月11日（金）
抽選結果：9月14日（月）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします



フラダンス教室 HULA

経験者の方も初めての方お気軽にお申込みください

日時：10月～12月（第1～第3日曜日）
※11月は8日はお休み、22日に振替です
10:00～11:15

場所：ホール
対象：60歳以上の港区民
定員：20名（抽選）
費用：無料
持物：上履き（動きやすい靴）、飲み物、タオル、パウスカート
講師：レファ大平氏
申込期間：8月25日（火）～9月11日（金）
抽選結果：9月20日（日）以降に当選者のみ電話でご連絡いたします
※パウスカートの貸し出しあります



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	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（地下2階） ※土足厳禁です 上履きと靴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	毎月 第1～第4火曜日 10:00～11:30 9月15日、29日はお休みです	ホール（地下2階）	講師なし 上履き（動きやすい靴）
サロンdeボイス	毎月 第2日曜日 13:00～15:00	ホール（地下2階）	講師：山岸 典子氏 上履き、飲み物
カラオケサロン	毎月 第2・第4月曜日 13:30～15:30	敬老室（1階）	講師なし 持物は不要です
絵手紙サロン	毎月 第1土曜日 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	毎日 10:00～16:50 9月15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。