白金いきいきプラザ　6月予定表

オンラインでも参加可能

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ♨	3	4 ♨	5	6 ♨	7
朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45
いきいき体操 9:50～10:05	スポーツ吹矢 10:30～12:30	水墨画の集い 13:30～15:00	絵手紙 13:30～15:30	輪投げサロン 10:00～11:30		ボイストレーニング 10:00～11:30
	ダンス教室 13:30～15:00	いきいきﾌﾗﾜｾﾗﾋﾞｰ 13:30～14:30	笑って体力づくり 14:00～15:30			男のダーツ 15:00～16:30
	楽しい朗読 13:30～15:00					
	カラオケサロン 14:00～15:30					
8	9 ♨	10	11 ♨	12	13 ♨	14
朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45
いきいき体操 9:50～10:05	スポーツ吹矢 10:30～12:30	塗り絵アート 10:00～12:00	龍のぬり絵サロン 10:00～11:30	輪投げサロン 10:00～11:30	かな書道 14:00～16:00	折り紙サロン 10:00～12:00
英会話教室 11:00～12:00	ダンス教室 13:30～15:00	ボッチャ 13:00～15:00	利用者懇談会 10:00～	麻雀サロン 13:00～16:30		手話サロン 11:00～12:00
	カラオケサロン 14:00～15:30	健康ヨーガ 13:00～14:00		コーラス教室 16:00～17:00		アロハヨガ 初級13:30～14:30 中級14:45～15:45
		民謡教室 14:00～16:30				
15	16 ♨	17	18 ♨	19	20 ♨	21
朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45
いきいき体操 9:50～10:05	スポーツ吹矢 10:30～12:30	水墨画サロン 13:30～15:00	絵手紙 13:30～15:30	輪投げサロン 10:00～11:30	クラフトバンド教室 10:00～12:00	ボイストレーニング 10:00～11:30
アコーディオンで歌いましょう 11:00～12:30	ダンス教室 13:30～15:00	スローエアロビック 16:15～17:00		LPﾚｺｰﾄﾞと動画 13:30～15:00		アロハヨガ 初級13:30～14:30 中級14:45～15:45
白金名画座 14:00～16:40	楽しい朗読 13:30～15:00					
	カラオケサロン 14:00～15:30					
22	23 ♨	24	25 ♨	26	27 ♨	28
朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45
いきいき体操 9:50～10:05	スポーツ吹矢 10:30～12:30	健康講座 13:30～14:20	ボッチャ 10:00～12:00	輪投げサロン 10:00～11:30	3B体操 13:30～15:00	折り紙サロン 10:00～12:00
英会話教室 11:00～12:00	ダンス教室 13:30～15:00	健康ヨーガ 13:00～14:00		麻雀サロン 13:00～16:30	かな書道 14:00～16:00	手話サロン 11:00～12:00
	楽しい朗読 13:30～15:00	民謡教室 14:00～16:30		コーラス教室 16:00～17:00		
	カラオケサロン 14:00～15:30					
29	30 ♨					
朝体操 9:15～9:45	朝体操 9:15～9:45					
いきいき体操 9:50～10:05	スポーツ吹矢 10:30～12:30					
	ダンス教室 13:30～15:00					
	カラオケサロン 14:00～15:30					

入浴サービス

●入浴日：月・水・金
●入浴時間：12時～16時
ご利用希望の方は当日
お電話または来館にて
ご予約をお願いします

港区立白金いきいきプラザ

2025年5月25日発行

白金だより　6月号

クラフトバンド教室　～紫陽花のリース作り～　【有料】

日時：6月20日（金）10:00～12:00

◆場所：C室　◆対象：60歳以上の港区民
◆定員：10名（抽選）
◆費用：500円
◆申込：5/25（日）～6/15（日）
◆発表：6/17（火）当選者のみ電話にて連絡

LPレコードと動画で巡る世界の旅　【無料】

日時：6月19日（木）13:30～15:00

◆場所：集会室Ｂ　◆対象：60歳以上の港区民
◆定員：16名(先着)／申込不要
◆講師：川上 正隆 氏　※途中からのご参加もOK！

男のダーツ　【無料】

日時：6月7日（土）15:00～16:30

◆場所：集会室B
◆対象：60歳以上の港区在住の男性
◆申込：不要
みなさんのご参加お待ちしております

健康講座　テーマ：逆流性食道炎って、どんな病気？　【無料】 配信

日時：6月24日（火）13:30～14:20

◆場所：B室　◆対象：60歳以上の港区民
◆申込：不要
◆講師：水嶋（当館看護師）

オンライン配信講座　配信対象講座には 配信 マークがついています

利用者懇談会　【無料】

日時：6月11日（水）10:00～

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

◆申込不要　当日直接会場にお越しください。

白金名画座　上映作品 『新幹線大爆破（75年版）』　【無料】

日時：6月15日（日）14:00～16:40

◆場所：敬老室

◆定員：18名（先着）

◆対象：60歳以上の港区民

◆申込：不要 当日会場にお越し下さい

●男のダーツ：6/7（土）15:00～16:30開催

●利用者懇談会：6/11（水）10:00～開催

●白金名画座はいつもより1時間遅い14時からのスタートです

●アコーディオンで歌いましょう：6/15（日）11:00～に変更

●アロハエクササイズヨガ：6/14（土）・21（土）開催
※28（土）はお休みです

港区立白金いきいきプラザ（指定管理者 社会福祉法人　奉優会）
〒108-0072　東京都港区白金3丁目10-12
電話:03-3441-3680　FAX:03-3444-9829
開館時間:月～土曜日 9:00～21:00　日曜日:9:00～17:00
メールアドレス:ikiiki-shirokane@foryou.or.jp　ホームページ:https:www.foryou.or.jp

このQRコードを
読み取ってください

対象：６０歳以上の港区民
※初めてご参加する際は、お電話でお問合せいただくか、職員にお声がけください
※講座によっては定員に達ししている場合がございますのでご確認をお願いします

サロン・事業名	曜　日	時　間	定員	申込	参加費	場所
朝体操	毎日	9：15～9：45	－	不要	無料	敬老室
みんなといきいき体操	毎週日曜日	9：50～10：05	－	不要	無料	敬老室
アコーディオンで歌いましょう	第2日曜日	11：00～12：30	20	不要	無料	敬老室
カラオケサロン	毎週月曜日	14：00～15：30	15	不要	無料	敬老室
龍のぬり絵サロン	第2水曜日	10：00～11：30	12	不要	無料	A室
ボッチャを楽しもう	第2火曜日 第4水曜日	13：00～15：00 10：00～12：00	18	不要	無料	AB室
健康講座	第4火曜日	13：30～14：20	－	不要	無料	B室
輪投げサロン	毎週木曜日	10：00～11：30	25	不要	無料	敬老室
LPレコードと動画で巡る世界の旅	第3木曜日	13：30～15：00	16	不要	無料	B室
折り紙サロン	第2・4土曜日	10：00～12：00	10	不要	無料	A室
水墨画の集い	第1・3火曜日	13：30～15：00	8	不要	無料	C室
スポーツウェルネス吹矢	毎週月曜日	10：30～12：30	15	要	有料	敬老室
楽しい朗読	第1・3・4月曜日	13：30～15：00	20	要	無料	C室
ダンス教室	毎週月曜日	13：30～15：00	20	要	有料	AB室
民謡教室	第2・4火曜日	14：00～16：30	15	要	有料	C室
塗り絵アートの世界	第2火曜日	10：00～12：00	12	要	無料	A室
いきいきフラセラピー	第1火曜日	13：30～14：30	20	要	無料	敬老室
スローエアロビック	第3火曜日	16：15～17：00	22	要	無料	敬老室
笑って体力づくり	第1水曜日	14：00～15：30	25	要	無料	B室
絵手紙を楽しもう	第1・3水曜日	13：30～15：30	14	要	無料	C室
コーラス教室	第2・4木曜日	16：00～17：00	25	要	初回のみ有料	敬老室
かな書道教室	第2・4金曜日	14：00～16：00	10	要	有料	C室
麻雀サロン	第2・4木曜日	13：00～16：30	16	要	無料	B室
3B体操	第4金曜日	13：30～15：00	20	要	無料	敬老室
健康ヨーガ	第2・4火曜日	13：00～14：00	17	要	無料	敬老室
ボイストレーニング	第1・3土曜日	10：00～11：30	23	要	有料	敬老室
アロハエクササイズヨガ	第2・4土曜日	初級13：30～14：30 中級14：45～15：45	各コース16	要	無料	敬老室
手話サロン	第2・4土曜日	11：00～12：00	8	要	無料	C室
英会話教室	第2・4日曜日	11：00～12：00	20	要	有料 テキスト代	A室