

白金いきいきプラザ

10月予定表

**オンラインでも
参加可能**

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
			朝体操 9:15~9:45 絵手紙 13:30~15:30 笑って体づくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30	朝体操 9:15~9:45 足型測定 13:00~	朝体操 9:15~9:45 ボイストレーニング 10:00~11:30 男のダーツ 15:00~16:30
5	6	7	8	9	10	11
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05	朝体操 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 ダンス教室 13:30~15:00 楽しい船酔い 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 水曜日の集い 13:30~15:00 いきいき万がし 13:30~14:30 ポッチャ 13:00~15:00	朝体操 9:15~9:45 龍のめり絵サロン 10:00~11:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 麻雀サロン 13:00~16:30 コーラス教室 16:00~17:00	朝体操 9:15~9:45 かな書道 14:00~16:00 足型測定 13:00~	朝体操 9:15~9:45 折り紙サロン 10:00~12:00 手話サロン 11:00~12:00 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
12	13	14	15	16	17	18
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 アコーディオンで 歌いましょう 11:00~12:30 英会話教室 11:00~12:00	朝体操 9:15~9:45 お休み スポーツ吹矢 ダンス教室 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 塗り絵アート 10:00~12:00 お休み 健康ヨーガ	朝体操 9:15~9:45 絵手紙 13:30~15:30 	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 LPレコードと動画 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 朝体操 9:15~9:45 かな書道 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 ボイストレーニング 10:00~11:30 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
19	20	21	22	23	24	25
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 英会話教室 11:00~12:00	朝体操 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 ダンス教室 13:30~15:00 楽しい船酔い 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 水曜日の集い 13:30~15:00 健康講座 13:30~14:20 スロー エアロビク 16:15~17:00	朝体操 9:15~9:45 ポッチャ 10:00~12:00 利用者懇談会 10:00~	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 麻雀サロン 13:00~16:30 コーラス教室 16:00~17:00	朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 折り紙サロン 10:00~12:00 手話サロン 11:00~12:00 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
26	27	28	29	30	31	
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 英会話教室 11:00~12:00	朝体操 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 ダンス教室 13:30~15:00 楽しい船酔い 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 健康ヨーガ 13:00~14:00 民謡教室 14:00~16:30	朝体操 9:15~9:45 	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 	朝体操 9:15~9:45	

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9月25日発行

白金だより 10月号



足型測定会

無料

日時：10月3・10日（金） ※各回とも同じ内容です

①13:00~13:40 ②13:40~14:20 ③14:20~15:00

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

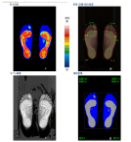
◆定員：各回7名（先着）

◆申込期間：9月15日（月）～10月8日（水）

◆申込：お電話または窓口にて受付

※足裏を測定器で計測し解説いたします。

当日は裸足での測定となりますので脱ぎ履きしやすい靴下でお越しください。



利用者懇談会

無料

日時：10月22日（水）10:00～

◆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

みなさまのご参加お待ちしております！

皆様のご意見をお聞かせください



男のダーツ

無料

日時：10月4日（土）15:00～16:30

◆場所：B室

◆対象：60歳以上の港区在住の男性

◆申込：不要

みなさまのご参加お待ちしております！





健康講座

無料

『意外と知らない薬の話』

日時：10月21日（火）13:30～14:20

◆場所：集会室B

◆対象：60歳以上の港区民

◆申込：不要 ※今月は第3火曜日開催です



オンラインでのご参加はこちら



Lプレコードと動画で巡る世界の旅

無料

10月のテーマ『食欲の秋』

日時：10月16日（木）13:30～15:00

◆場所：集会室B

◆対象：60歳以上の港区民

◆申込：不要

ご参加お待ちしております！



日時変更／お休みのお知らせ

●スポーツウェルネス吹き矢：10月13日（月）はお休みです

●健康ヨーガ：10月14日（火）はお休みです

●白金名画座：今月はお休みです

●健康講座：今月は第3火曜日21日開催です

●ポッチャ：今月は7日と22日開催です



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 9:00～21:30 日曜日：9:00～17:00 ※受付業務は開館30分前までとなります

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

サロン・事業名	日時	定員	申込	参加費	場所
朝体操	毎日 9:15～9:45	—	不要	—	敬老室
みんなといきいき体操	毎週 日 9:50～10:05	—	不要	—	敬老室
スポーツウェルネス吹き矢	毎週 月 10:30～12:30	15	要	¥500/月	敬老室
ダンス教室	毎週 月 13:30～15:00	20	要	¥3000/月	AB室
いきいきフラセラピー	第1 火 13:30～14:30	20	要	—	敬老室
健康ヨーガ	第2・4 火 13:00～14:00	17	要	—	敬老室
スローエアロビック	第3 火 16:15～17:00	22	要	—	敬老室
ポッチャを楽しもう	第2 火 13:00～15:00 第4 水 10:00～12:00	18	不要	—	AB室
笑って体力づくり	第1 水 14:00～15:30	25	要	—	B室
輪投げサロン	毎週 木 10:00～11:30	25	不要	—	敬老室
3B体操	第4 金 13:30～15:00	20	要	—	敬老室
アロハエクササイズヨガ	初級 第2・4 土 13:30～14:30	16	要	—	敬老室
	中級 第2・4 土 14:45～15:45	16	要	—	
アコーディオンで歌いましょう	第2 日 11:00～12:30	20	不要	—	敬老室
楽しい朗読	第1・3・4 月 13:30～15:00	20	要	—	C室
カラオケサロン	毎週 月 14:00～15:30	15	不要	—	敬老室
塗り絵アートの世界	第2 火 10:00～12:00	12	要	—	A室
健康講座	第4 火 13:30～14:20	—	不要	—	B室
水墨画の集い	第1・3 火 13:30～15:00	8	不要	—	C室
民謡教室	第2・4 火 14:00～16:30	15	要	¥2000/月	C室
龍のぬり絵サロン	第2 水 10:00～11:30	12	不要	—	A室
絵手紙を楽しもう	第1・3 水 13:30～15:30	14	要	—	C室
麻雀サロン	第2・4 木 13:00～16:30	16	要	—	B室
Lプレコードと動画で巡る世界の旅	第3 木 13:30～15:00	16	不要	—	B室
コーラス教室	第2・4 木 16:00～17:00	25	要	初回¥990	敬老室
かな書道教室	第2・4 金 14:00～16:00	10	要	¥500/月	C室
折り紙サロン	第2・4 土 10:00～12:00	10	不要	—	A室
ボイストレーニング	第1・3 土 10:00～11:30	20	要	¥1000/月	敬老室
英会話講座	第2・4 日 11:00～12:00	20	要	初回¥500	C室
手話サロン	第2・4 土 11:00～12:00	8	要	—	C室