

白金いきいきプラザ 12月予定表

オンラインでも
参加可能

※いきいきプラザは、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合せください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	朝体操 9:15~9:45	はり・マッサージ開催のため 朝体操はお休みです		朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
	スポーツ吹奏 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		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				白金落語会 14:00~	
	カラオケサロン 14:00~15:30					
7	8	9	10	11	12	13
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	スポーツ吹奏 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
英会話講座 11:00~12:00	ダンス教室 13:30~15:00	ポッチャ 13:00~15:00		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				
14	15	16	17	18	19	20
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	スポーツ吹奏 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
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	いきいきフルタビ 13:30~14:30		ハンドメイド教室 10:00~12:00		アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
英会話講座 11:00~12:00	楽しい朗読 13:30~15:00	スロー エアロピック 16:15~17:00		LPレコードと動画 13:30~15:00		
	カラオケサロン 14:00~15:30					
21	22	23	24	25	26	27
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	スポーツ吹奏 10:30~12:30	健康講座 13:30~14:20	ポッチャ 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
白金名画座 13:00~	ダンス教室 13:30~15:00	健康ヨーガ 13:00~14:00		グラフトバンド教室 10:00~12:00	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		麻雀サロン 13:00~16:30		
	カラオケサロン 14:00~15:30			コラス教室 16:00~17:00		
28	29	30	31	1		
朝体操 9:15~9:45				入浴サービス		
いきいき体操 9:50~10:05					●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	
		休館:12/30(火)~1/3(土)				

港区立白金いきいきプラザ

2025年11月25日発行

白金だより 12月号



休館のお知らせ

良いお年を
お迎え下さい
休館日：12月29日（月）～1月3日（土）
2026年の開館日：1月4日（日）



来年も白金いきいきプラザを宜しくお願ひいたします。

ハンドメイド教室 毛糸で作るX'masリース

日時：12月18日（木）10:00～12:00

◆場所：集会室C ◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：5名（抽選）

◆参加費：500円

◆申込：11月25日（火）～12月13日（土）

◆結果：12月16日（火）～当選者のみ電話連絡

◆講師：当館職員 浦上 みどり



サイズ：直径約12cm
毛糸で作るリースです

LPレコードと動画で巡る 世界の旅

無料

日時：12月18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



白金落語会

無料

日時：12月6日（土）14:00～

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：20名（先着順）申込不要



男のダーツ

無料

日時：12月6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





健康講座



テーマ『冬は危険がいっぱい？高齢者の寒さ対策』

日時：12月23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



オンラインでの
ご参加はこちら



白金名画座



上映作品『七人の侍』

日時：12月21日（日）13:00～16:40 ※途中10分間の休憩あり

- ◆場所：敬老室
 - ◆対象：60歳以上の港区民
 - ◆定員：18名（先着順）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

- 朝体操：12/2（火）・3（水）はお休みです
 - 男のダーツ：12/6（土）15:00～16:30開催
 - 英会話講座：12/7（日）・14（日）開催
 - いきいきフラセラピー：12/16（火）開催
 - アロハエクササイズヨガ：12/13・20（土）開催



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 ※受付業務は閉館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

対象：60歳以上の港区民（英会話講座を除く）

※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		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
カラオケサロン		毎週	月 14:00~15:30	15	不要	—	敬老室
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
ボッチャを楽しもう		第 2 第 4	火 13:00~15:00 水 10:00~12:00	18	不要	—	AB室
龍のぬり絵サロン		第 2	水 10:00~11:30	12	不要	—	A室
輪投げサロン		毎週	木 10:00~11:30	25	不要	—	敬老室
LP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
折り紙サロン		第2・4	土 10:00~12:00	10	不要	—	A室
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
英会話講座		第2・4	日 11:00~12:00	20	要	初回¥500	C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
楽しい朗読		第1・3・4	月 13:30~15:00	20	要	—	C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
塗り絵アートの世界		第 2	火 10:00~12:00	12	要	—	A室
民謡教室		第2・4	火 14:00~16:30	15	要	¥2000/月	C室
笑って体力づくり		第 1	水 14:00~15:30	25	要	—	B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
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
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	—	
手話サロン		第2・4	土 11:00~12:00	8	要	—	C室
ボイストレーニング		第1・3	土 10:00~11:30	22	要	¥1000/月	敬老室