

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		笑って体づくり 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	スポーツ吹矢 10:30~12:30	塗り絵アート 10:00~12:00	龍のめり絵サロン 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				
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
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	いきいきカワイビー 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 エアロビク 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	スポーツ吹矢 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
白金名曲座 13:00~	ダンス教室 13:30~15:00	健康ヨーガ 13:00~14:00		クラフトバンド教室 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			コーラス教室 16:00~17:00		
28	29	30	31	1	入浴サービス	
朝体操 9:15~9:45		休館:12/30(火)~1/3(土)			●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	
いきいき体操 9:50~10:05	年越しそば 11:00~12:50					

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

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いいたします。

良いお年を
お迎え下さい



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

Lプ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



配信

健康講座

無料

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

無料

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

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
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
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
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
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