

白金いきいきプラザ 5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」を定期的で開催しております。

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 朝体操 9:15~9:45	2 朝体操 9:15~9:45
3 朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05	4 朝体操 9:15~9:45 お休み スポーツ吹矢	5 朝体操 9:15~9:45 塗り絵アート 13:00~15:00	6 朝体操 9:15~9:45 絵手紙 13:30~15:30	7 朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30	8 朝体操 9:15~9:45 かな書道 14:00~16:00	9 朝体操 9:15~9:45 折り紙サロン 10:00~12:00 アロハヨガ 初級 13:30~14:30 中級 14:45~15:45
10 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 白金名曲座 14:00~	11 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 楽しい朗読 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	12 朝体操 9:15~9:45 ポッチャ 13:00~15:00 いきいきわいわい 13:30~14:30 民謡教室 14:00~16:30	13 朝体操 9:15~9:45 笑って体カづくり 14:00~15:30	14 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	15 朝体操 9:15~9:45	16 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
17 朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05	18 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 楽しい朗読 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	19 朝体操 9:15~9:45 水筆画サロン 13:30~15:00 健康講座 13:30~14:20 健康ヨガ 13:00~14:00 スローエアロビック 16:15~17:00	20 朝体操 9:15~9:45 絵手紙 13:30~15:30	21 朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30	22 朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	23 朝体操 9:15~9:45 折り紙サロン 10:00~12:00 アロハヨガ 初級 13:30~14:30 中級 14:45~15:45
24 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	25 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 楽しい朗読 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	26 朝体操 9:15~9:45 健康ヨガ 13:00~14:00 民謡教室 14:00~16:30	27 朝体操 9:15~9:45 ポッチャ 10:00~12:00	28 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	29 朝体操 9:15~9:45 クラフトバンド教室 第1回目 10:00~12:00	30 朝体操 9:15~9:45
31 朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05						

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

2026年4月25日発行

白金だより 5月号



2026年度上期講座 空き状況

2026年度上期各講座がスタートしましたが、まだ**数名空きがある講座**がございます。電話/窓口でのお申し込みお待ちしております。

- ・スポーツウェルネス吹矢
- ・楽しい朗読
- ・いきいきフラセラピー
- ・スローエアロビック
- ・笑って体力
- ・絵手紙サロン
- ・3B体操
- ・コーラス
- ・英会話講座
- ・民謡教室
- ・ダンス教室（中級者向け）



※お申し込み頂いたタイミングによっては定員に達しておりお受け出来ない場合もございます。ご了承下さい。

男のダーツ 「春季大会」

無料

日時：5月16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 当日直接会場にお越しください



白金名画座

無料

上映作品『35年目のラブレター』

日時：5月10日（日）14:00～

- ◆場所：敬老室
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆申込：18名（先着順） 直接会場にお越しください



配信

健康講座

無料

テーマ『高齢者の新型栄養失調』

日時：5月19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 直接会場にお越しください

オンラインにて受講
 ご希望の方はこちらのQR
 コードを読み取ってください



日時変更／お休み等のお知らせ

- スポーツ吹矢：5月4日はお休みです
- 笑って体づくり：5月は13日敬老室にて開催です
- 楽しい朗読：5月は11・18・25日開催です
- 健康ヨーガ：5月は19・26日開催です
- いきいきフラセラピー：5月は第2火曜日12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	講師	参加費	場所
朝体操	毎日 9:15～9:45	25	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3 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	—	—	A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
輪投げサロン	毎週 木 10:00～11:30	25	不要	—	—	敬老室
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
塗り絵アートの世界	第1 火 13:00～15:00	12	要	○	—	C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
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	18	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	○	—	
ボイストレーニング	第1・3 土 10:00～11:30	22	要	○	¥1000/月	敬老室