

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

2026年5月25日発行

※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。

港区立白金いきいきプラザ

白金だより6月号



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45
	スポーツ吹矢 10:30~12:30	塗り絵アート 13:00~15:00	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 第2回日 10:00~12:00	ボイスト レーニング 10:00~11:30
	ダンス教室 13:30~15:00	水墨画の集い 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	いきいきカフェ 13:30~14:30				
	カラオケサロン 14:00~15:30					
7	8	9	10	11	12	13
朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45
いきいき体揮 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	ポッチャ 13:00~15:00		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
	ダンス教室 13:30~15:00	健康ヨーガ 13:00~14:00		利用者懇談会 11:30~		アロハヨガ 初級 13:30~14:30 中級 14:45~15:45
	カラオケサロン 14:00~15:30	民謡教室 14:00~16:30		麻雀サロン 13:00~16:30		
				コーラス教室 16:00~17:00		
14	15	16	17	18	19	20
朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45
いきいき体揮 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		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	健康講座 13:30~14:20				
英会話教室 11:00~12:00	楽しい朗読 13:30~15:00	スロー エアロビック 16:15~17:00				
	カラオケサロン 14:00~15:30					
21	22	23	24	25	26	27
朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45
いきいき体揮 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	健康ヨーガ 13:00~14:00	ポッチャ 10:00~12:00	輪投げサロン 10:00~11:30	3B体揮 13:30~15:00	折り紙サロン 10:00~12:00
	ダンス教室 13:30~15:00	民謡教室 14:00~16:30		麻雀サロン 13:00~16:30	かな書道 14:00~16:00	アロハヨガ 初級 13:30~14:30 中級 14:45~15:45
	楽しい朗読 13:30~15:00			コーラス教室 16:00~17:00		
	カラオケサロン 14:00~15:30					
28	29	30	31	入浴サービス		
朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	朝体揮 9:15~9:45	●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		
いきいき体揮 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30					
英会話教室 11:00~12:00	ダンス教室 13:30~15:00					
白金名画座 13:00~	カラオケサロン 14:00~15:30					

利用者懇談会

無料

日時：6月11(木) 11:30~

◆場所：敬老室 ※輪投げサロン終了後

◆対象：60歳以上の港区民

◆申込：不要

皆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



白金名画座

無料

? 上映作品はお楽しみに ?

日時：6月28日(日) 13:00~

◆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 直接会場にお越しください



配信

健康講座

無料

テーマ：『健康長寿になるためのこころの持ち方』

日時：6月16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 直接会場にお越し下さい

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



男のダーツ

日時：6月6日（土）15:00～16:30

- ◆場所：集会室B
- ◆対象：60歳以上の男性港区民
- ◆申込：不要 直接会場にお越し下さい



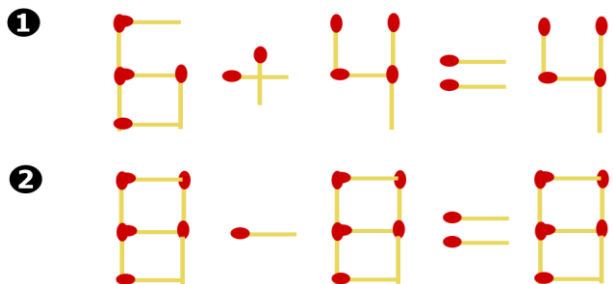
日時変更／お休みのお知らせ

- ダンス教室：6月は1・8・15・22・29日 全5回開催、
7月は13・20・27日 全3回開催となります



脳トレクイズ

マッチ棒を1本だけ動かして、正しい式にしてください。



答えはHPをご覧ください



スマホでこのQRコードを読み取ってください

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
笑って体カづくり	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