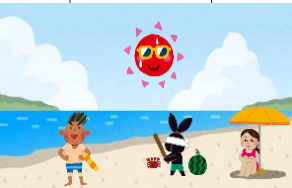
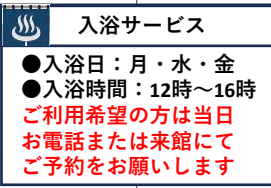


白金いきいきプラザ 8月予定表

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
						朝休 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
2	3	4	5	6	7	8
朝休 9:15~9:45 いきいき休 9:50~10:05	朝休 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 お休み ダンス教室	朝休 9:15~9:45 塗り絵アート 13:00~15:00 水墨画の集い 13:30~15:00	朝休 9:15~9:45 健康ヨガ 13:00~14:00 絵手紙 13:30~15:30	朝休 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45 お休み 折り紙サロン お休み アロハヨガ
9	10	11	12	13	14	15
朝休 9:15~9:45 いきいき休 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	朝休 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 お休み ダンス教室	朝休 9:15~9:45 ポッチャ 13:00~15:00 お休み 健康ヨガ	朝休 9:15~9:45 囲碁・将棋サロン 13:00~16:00	朝休 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30 麻雀サロン 13:00~16:30	朝休 9:15~9:45 かな書道 14:00~16:00	朝休 9:15~9:45 ボイス トレーニング 10:00~11:30
16	17	18	19	20	21	22
朝休 9:15~9:45 いきいき休 9:50~10:05	朝休 9:15~9:45 お休み スポーツ吹矢 お休み ダンス教室	朝休 9:15~9:45 水墨画の集い 13:30~15:00 健康講座 13:30~14:20	朝休 9:15~9:45 絵手紙 13:30~15:30	朝休 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30	朝休 9:15~9:45 スティックリング 13:00~15:00	朝休 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
23	24	25	26	27	28	29
朝休 9:15~9:45 いきいき休 9:50~10:05 英会話教室 11:00~12:00 白金名産 13:00~15:10	朝休 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 お休み ダンス教室	朝休 9:15~9:45 お休み 健康ヨガ 民謡教室 14:00~16:30	朝休 9:15~9:45 ポッチャ 10:00~12:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:00	朝休 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	朝休 9:15~9:45 3B休 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	朝休 9:15~9:45 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
30	31					
朝休 9:15~9:45 いきいき休 9:50~10:05	朝休 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 お休み ダンス教室 カラオケサロン 14:00~15:30					

港区立白金いきいきプラザ

白金だより8月号

2026年7月25日発行



下期講座（10月～2027年3月）募集開始のお知らせ

- ・絵手紙を楽しもう
- ・塗り絵アートの世界
- ・いきいきフラセラピー
- ・コーラス教室
- ・スローエアロビック
- ・アロハエクササイズヨガ
- ・英会話講座
- ・麻雀サロン
- ・3B体操
- ・健康ヨーガ
- ・笑って体カづくり
- ・ボイストレーニング
- ・楽しい朗読
- ・スポーツウェルネス吹き矢

◆申込:8月10日(月)～9月14日(月)窓口または電話にて

◆発表:9/17(木)電話連絡（窓口お問い合わせも可）

※現在上記講座にご参加されている方で、**10月以降も参加ご希望の場合は改めてお申し込みが必要です。自動継続とはなりません。**
お申し込みがない場合、ご参加できませんのでご注意ください。

スティックリング

無料

日時：8月21日（金）13:00～15:00

◆場所：集会室AB

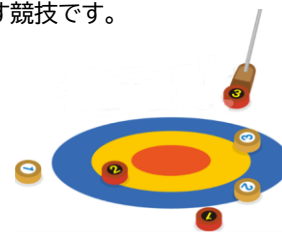
◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：12名（先着）

◆申込：不要 直接会場へお越しください

皆さまのご参加お待ちしております！

スティックリングは、カーリングのような円状のポイントゾーンに向けてバックを打ち出す競技です。



オンライン配信講座 配信対象講座には マークがついています

配信

健康講座

無料

テーマ『すごいぞ！筋肉 ～マイオカイン～』

日時：8月18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



白金名画座

無料

日時：8月23日（日）13:00～15:10

◆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 ※熱中症予防の為エアコンを使用しています。冷房が苦手な方は上着等ご持参ください



日時変更／お休みのお知らせ

●アロハエクササイズヨガ：8/1・22・29開催です ※7月台風で中止となった分の振替含む

●男のダーツ：8月はお休みです

●ダンス教室：8月はお休みです

●折り紙サロン：8/8はお休みです

●スポーツ吹矢：8/17（月）お休みです

●健康ヨーガ：8/5（水）13:00～のみ開催、8/11・25はお休みです

●スティックリング：8/21（金）開催します

お知らせ



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

対象：60歳以上の港区民（英会話講座を除く）

※初めてご参加の際は、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確認をお願いします

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
囲碁・将棋サロン	第2・4 水 13:00～16:00	—	不要	—	—	囲碁 将棋室
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	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