2026年度　11月　介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45		足腰元気講座 10:15~11:45	
			膝痛予防 15:00~16:00	ミニ健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
8	9	10	11	12	13	14
				ミニ健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
15	16	17	18	19	20	21
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45		足腰元気講座 10:15~11:45	
			膝痛予防 15:00~16:00	ミニ健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
22	23	24	25	26	27	28
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45		足腰元気講座 10:15~11:45	
			膝痛予防 15:00~16:00	ミニ健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
29	30					



指定管理者：社会福祉法人 奉優会
住所：〒108-0072　東京都港区白金3丁目10-12
電話：03-3441-3680　　FAX：03-3444-9829
ホームページ　　https:www.foryou.or.jp
メールアドレス　ikiiki-shirokane@foryou.or.jp

●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分前で終了

●電車
地下鉄南北線・三田線　　白金高輪駅　　3番出口　　徒歩8分

●都営バス
（田87）田町駅～渋谷駅　　三光坂下バス停　　徒歩2分
（都06）新橋駅～渋谷駅　　四ノ橋バス停　　徒歩3分
（品97）品川車庫～新宿駅西口　　四ノ橋バス停　　徒歩3分

●港区コミュニティちぃばす
（高輪ルート）品川駅港南口～浅草線三田駅前
高輪地区総合支所前バス停　　徒歩10分

- 60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。
  ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。
  住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参ください。
- 講師の都合や天災等により事業が中止になることがあります。予めご了承ください。
- 当プラザには駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。