白金いきいきプラザ　11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	7
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05	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	朝体操 9:15~9:45 お休み 塗り絵アート 水墨画の集い 13:30~15:00 お休み いきいきプラセラピー	朝体操 9:15~9:45 気功 ゆったり太極拳 13:00~14:00 絵手紙 13:30~15:30 笑って体力づくり 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30	朝体操 9:15~9:45 クラフトバンド教室 10:00~12:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:00 スティックリング 13:00~15:00	朝体操 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
8	9	10	11	12	13	14
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	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 カラオケサロン 14:00~15:30	お休み 朝体操 お休み ボッチャ お休み 健康ヨーガ 民謡教室 14:00~16:30	お休み 朝体操	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	お休み 朝体操 かな書道 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 折り紙サロン 10:00~12:00 お休み アロハヨガ
15	16	17	18	19	20	21
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	朝体操 9:15~9:45 スポーツ吹矢 10:30~12:30 お休み ダンス教室 楽しい朗読 13:30~15:00 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 利用者懇談会 10:00~11:00 水墨画の集い 13:30~15:00 健康ヨーガ 13:00~14:00 健康講座 13:30~14:20 民謡教室 14:00~16:30 スローエアロビック 16:15~17:00	朝体操 9:15~9:45 気功 ゆったり太極拳 13:00~14:00 絵手紙 13:30~15:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30	朝体操 9:15~9:45 スティックリング 10:00~12:00 囲碁・将棋サロン 13:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 ボイス トレーニング 10:00~11:30 「音芝会」~民謡と昭和歌謡~ 14:00~
22	23	24	25	26	27	28
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	朝体操 9:15~9:45 お休み スポーツ吹矢 ダンス教室 13:30~15:00 お休み 楽しい朗読 カラオケサロン 14:00~15:30	朝体操 9:15~9:45 お休み 健康ヨーガ 民謡教室 14:00~16:30	朝体操 9:15~9:45 ボッチャ 10:00~12:00	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	朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 かな書道 14:00~16:00	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
29	30					
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 白金名画座 13:00~	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					

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

白金だより11月号

2026年10月25日発行

「音芝会」～民謡と昭和歌謡～　無料

日時：11月21日（土）14:00～

◆場所：敬老室
◆定員：20名（先着順）
◆対象：60歳以上の港区民
◆申込：11月1日（日）～20日（金）お電話または窓口にて
◆出演：音芝会



利用者懇談会　無料

日時：11月17日（火）10:00～11:00

◆場所：集会室C
◆対象：60歳以上の港区民
◆申込：不要
みな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

日時：11月29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　※当日直接会場にお越しください



オンライン配信講座　配信対象講座には 配信 マークがついています

健康講座　無料

配信

テーマ『風邪とはちがう、咳ぜんそく』

日時：11月17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



頭とからだの健康教室　無料

日時：12月4日～2月26日　14:00～15:00　毎週金曜日　全12回

◆場所：いきいきプラザ　◆対象：60歳以上の港区民　◆定員：14名

◆申込：10月25日（日）～11月7日（土）窓口または電話にて

◆結果発表：11月10日（火）以降当選者に電話連絡、館内掲示もしています

日時変更／お休みのお知らせ

●11/22（日）13～14:00頃まで停電作業実施のため電話がつながりません。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程宜しくお願いいたします。

●塗り絵アートの世界：11/3（火）はお休みです

●朝体操：11/10（火）・11（水）・13（金）はお休みです

●健康ヨーガ：11月は第3火曜日17日のみ開催となります

●男のダーツ：11月はお休みです

●いきいきフラセラピー：11月はお休み。12/1・15開催です

●楽しい朗読：11/2・16・30日開催です

●クラフトバンド教室：11/6（金）10:00～クリスマスリースを作ります

●スポーツ吹矢：11/23（月）はお休みです



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

対象：６０歳以上の港区民（英会話講座を除く）
※初めてご参加する際は、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ご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	－	－	－	敬老室
みんなといきいき体操	毎週 日 9:50～10:05	－	－	－	－	敬老室
カラオケサロン	毎週 月 14:00～15:30	15	－	－	－	敬老室
健康講座	第3 火 13:30～14:20	－	－	○	－	B室
水墨画の集い	第1・3 火 13:30～15:00	8	－	－	－	A室
ボッチャを楽しもう	第2 火 13:00～15:00 第4 水 10:00～12:00	18	－	－	－	AB室
輪投げサロン	毎週 木 10:00～11:30	25	－	－	－	敬老室
囲碁・将棋サロン	第1・3 金 13:00～16:00	－	－	－	－	囲碁将棋室
折り紙サロン	第2・4 土 10:00～12:00	10	－	－	－	C室
アコーディオンで歌いましょう	第2 日 11:00～12:30	20	－	○	－	敬老室
英会話講座	第2・4 日 11:00～12:00	20	○	○	初回のみ¥500	C室
スポーツウェルネス吹矢	毎週 月 10:30～12:30	15	○	○	¥500/月	敬老室
ダンス教室	毎週 月 13:30～15:00	20	○	○	¥3000/月	AB室
楽しい朗読	第1・3・4 月 13:30～15:00	20	○	○	－	C室
いきいきフラセラピー	第1 火 13:30～14:30	20	○	○	－	敬老室
塗り絵アートの世界	第1 火 13:00～ 15:00	12	○	○	－	C室
健康ヨーガ	第2・4 火 13:00～14:00	17	○	○	－	敬老室
スローエアロビック	第3 火 16:15～17:00	22	○	○	－	敬老室
民謡教室	第2・4 火 14:00～16:30	15	○	○	¥2000/月	C室
気功・ゆったり太極拳	第1・3 水 13:00～14:00	12	○	○	－	敬老室
笑って体力づくり	第1 水 14:00～15:30	25	○	○	－	B室
絵手紙を楽しもう	第1・3 水 13:30～15:30	14	○	－	－	C室
麻雀サロン	第2・4 木 13:00～16:30	18	○	－	－	B室
コーラス教室	第2・4 木 16:00～17:00	25	○	○	初回のみ¥990	敬老室
かな書道教室	第2・4 金 14:00～16:00	10	○	○	¥500/月	C室
3B体操	第4 金 13:30～15:00	20	○	○	－	敬老室
アロハエクササイズヨガ	第2・4 土 初級13:30～14:30 中級14:45～15:45	各コース16	○	○	－	敬老室
ボイストレーニング	第1・3 土 10:00～11:30	22	○	○	¥1000/月	敬老室