

# 白金いきいきプラザ 2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<br>1   | 月<br>2                 | 火<br>3                       | 水<br>4  | 木<br>5  | 金<br>6              | 土<br>7  |
|--|------------------------|------------------------------|---|---|---------------------|---|
| 朝体操<br>9:15~9:45   | 朝体操<br>9:15~9:45       | 朝体操<br>9:15~9:45             | 朝体操<br>9:15~9:45  | 朝体操<br>9:15~9:45  | 朝体操<br>9:15~9:45    | 朝体操<br>9:15~9:45  |
| いきいき体操<br>9:50~10:05   | スポーツ吹矢<br>10:30~12:30  | 塗り絵アート<br>13:30~15:00        | 絵手紙<br>13:30~15:30  | 輪投げサロン<br>10:00~11:30   |                     | ボイストレーニング<br>10:00~11:30  |
|    | ダンス教室<br>13:30~15:00   | 水墨画の集い<br>13:30~15:00        | 笑って体づくり<br>14:00~15:30  |  |                     |    |
|  | 楽しい朗読<br>13:30~15:00   | いきいきフタバ<br>13:30~14:30       |   |   |                     |   |
|  | カラオケサロン<br>14:00~15:30 |                              |   |   |                     |   |
| 8  | 9                      | 10                           | 11  | 12  | 13                  | 14  |
| 朝体操<br>9:15~9:45   | 朝体操<br>9:15~9:45       | 朝体操<br>9:15~9:45             | 朝体操<br>9:15~9:45  | 朝体操<br>9:15~9:45  | 朝体操<br>9:15~9:45    | 朝体操<br>9:15~9:45  |
| いきいき体操<br>9:50~10:05   | スポーツ吹矢<br>10:30~12:30  | ポッチャ<br>13:00~15:00          | 龍のめり絵サロン<br>10:00~11:30   | 輪投げサロン<br>10:00~11:30   | かな書道<br>14:00~16:00 | 折り紙サロン<br>10:00~12:00   |
| アコーディオンで<br>歌いましょう<br>11:00~12:30  | ダンス教室<br>13:30~15:00   | 健康ヨーガ<br>13:00~14:00         |   | 麻雀サロン<br>13:00~16:30  |                     | アロハヨガ<br>初級13:30~14:30<br>中級14:45~15:45   |
| 英会話教室<br>11:00~12:00   | 楽しい朗読<br>13:30~15:00   | 民謡教室<br>14:00~16:30          |    | コーラス教室<br>16:00~17:00   |                     | 男のダーツ<br>15:00~16:30  |
|  | カラオケサロン<br>14:00~15:30 |                              |   |   |                     |   |
| 15   | 16                     | 17                           | 18  | 19  | 20                  | 21  |
| 朝体操<br>9:15~9:45   | 朝体操<br>9:15~9:45       | 朝体操<br>9:15~9:45             | 朝体操<br>9:15~9:45  | 朝体操<br>9:15~9:45  | 朝体操<br>9:15~9:45    | 朝体操<br>9:15~9:45  |
| いきいき体操<br>9:50~10:05   | スポーツ吹矢<br>10:30~12:30  | 水墨画サロン<br>13:30~15:00        | 利用者懇談会<br>10:00~  | 輪投げサロン<br>10:00~11:30   |                     | ボイストレーニング<br>10:00~11:30  |
|  | ダンス教室<br>13:30~15:00   | スロー<br>エアロビック<br>16:15~17:00 | 絵手紙<br>13:30~15:30  | LPLDと動画<br>13:30~15:00  |                     |   |
|  | 楽しい朗読<br>13:30~15:00   |                              |  |   |                     |  |
|  | カラオケサロン<br>14:00~15:30 |                              |   |   |                     |   |
| 22   | 23                     | 24                           | 25  | 26  | 27                  | 28  |
| 朝体操<br>9:15~9:45   | 朝体操<br>9:15~9:45       | 朝体操<br>9:15~9:45             | 朝体操<br>9:15~9:45  | 朝体操<br>9:15~9:45  | 朝体操<br>9:15~9:45    | 朝体操<br>9:15~9:45  |
| いきいき体操<br>9:50~10:05   | スポーツ吹矢<br>10:30~12:30  | 健康講座<br>13:30~14:20          | ポッチャ<br>10:00~12:00   | 輪投げサロン<br>10:00~11:30   | 3B体操<br>13:30~15:00 | 折り紙サロン<br>10:00~12:00   |
| 英会話教室<br>11:00~12:00   | ダンス教室<br>13:30~15:00   | 健康ヨーガ<br>13:00~14:00         | 映画上映<br>おかしなシニア会議<br>14:00~15:00  | 麻雀サロン<br>13:00~16:30  | かな書道<br>14:00~16:00 | アロハヨガ<br>初級13:30~14:30<br>中級14:45~15:45   |
| 白金名画座<br>13:00~  | カラオケサロン<br>14:00~15:30 | 民謡教室<br>14:00~16:30          |   | コーラス教室<br>16:00~17:00   |                     |   |

## 港区立白金いきいきプラザ

2026年1月25日発行

# 白金だより 2月号



豊岡いきいきプラザ制作映画「おかしなシニア会議」

無料

上映日時：2月25日（水） 14:00~15:00

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

◆申込：先着20名（申込不要）

上映後、監督、出演者による舞台挨拶を行います。

みなさまのご参加お待ちしております！



## 白金名画座

無料

上映作品『こんにちは、母さん』

日時：2月22日（日） 13:00~

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区在住の男性

◆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

みなさまのご参加お待ちしております！



## 利用者懇談会

無料

日時：2月18日（水） 10:00~

◆場所：集会室C

◆対象：60歳以上の港区民

◆申込：不要

当日直接会場にお越しください

皆様のご意見をお聞かせください！



## 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

### Lレコードと動画で巡る世界の旅

**無料**

日時：2月19日（木）13:30～15:00

◆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



### 男のダーツ

**無料**

日時：2月14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 直接会場にお越しください



配信

### 健康講座

**無料**

テーマ：『認知症の人が見ている世界』

日時：2月24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



### 入浴サービスのご案内

入浴日：月・水・金

時間：12時～16時

ご利用希望の方は当日お電話または窓口にてご予約をお願いします



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4 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  |
| ボッチャを楽しもう       | 第2 火 13:00～15:00<br>第4 水 10:00～12:00 | 18 | 不要 | —  | —       | AB室 |
| 龍のぬり絵サロン        | 第2 水 10:00～11:30                     | 12 | 不要 | ○  | —       | A室  |
| 輪投げサロン          | 毎週 木 10:00～11:30                     | 25 | 不要 | —  | —       | 敬老室 |
| Lレコードと動画で巡る世界の旅 | 第3 木 13:30～15:00                     | 16 | 不要 | ○  | —       | B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                   | 16 | 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 |