

白金いきいきプラザ 7月予定表

オンラインでも
参加可能

2026年6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。

日	月	火	水	木	金	土	
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			1 朝体操 9:15～9:45 絵手紙 13:30～15:30 笑って体づくり 14:00～15:30	2 朝体操 9:15～9:45 輪投げサロン 10:00～11:30		3 朝体操 9:15～9:45	4 朝体操 9:15～9:45 ボイストレーニング 10:00～11:30
5	6	7	8	9	10	11	
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 お休み ダンス教室	朝体操 9:15～9:45 塗り絵アート 13:00～15:00 水墨画の集い 13:30～15:00	朝体操 9:15～9:45 囲碁・将棋サロン 13:00～16:00 絵手紙 13:30～15:30	朝体操 9:15～9:45 輪投げサロン 10:00～11:30 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 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 男のダーツ 15:00～16:30	
12	13	14	15	16	17	18	
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 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 ポッチャ 13:00～15:00 健康ヨーガ 13:00～14:00 民謡教室 14:00～16:30	朝体操 9:15～9:45 絵手紙 13:30～15:30	朝体操 9:15～9:45 輪投げサロン 10:00～11:30 クラフトバンド教室 10:00～12:00	朝体操 9:15～9:45	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	
19	20	21	22	23	24	25	
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 ダンス教室 13:30～15:00 カラオケサロン 14:00～15:30	朝体操 9:15～9:45 水墨画サロン 13:30～15:00 健康講座 13:30～14:20 スロー エアロビック 16:15～17:00	朝体操 9:15～9:45 ポッチャ 10:00～12:00 囲碁・将棋サロン 13:00～16:00	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 かな書道 14:00～16:00 コーラス教室 16:00～17:00	朝体操 9:15～9:45 3B体操 13:30～15:00	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	
26	27	28	29	30	31		
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 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 健康ヨーガ 13:00～14:00 民謡教室 14:00～16:30	朝体操 9:15～9:45	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 13:00～15:00		

港区立白金いきいきプラザ

白金だより7月号



動きやすいからだづくり

無料

日時：8月7日～10月23日 毎週金曜日 10:15～11:15 全12回

◆場所：敬老室 ◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：12名（抽選） ◆ミニ健・健トレ併用OK

◆申込：6月25日（木）～7月10日（金）窓口または電話にて

◆結果発表：7月17日（金）館内掲示または結果書類を手渡し/郵送

皆さまのご参加お待ちしております。

大きく背骨を動かす運動を行い、全身を楽に動かせるよう整えます

クラフトバンド教室 ～かご作り～

日時：7月16日（木）10:00～12:00

◆場所：集会室C ◆対象：60歳以上の港区民

◆申込：6月25日（木）～7月9日（木）

◆参加費：¥500 ◆定員10名（抽選）

◆結果発表：7月13日（月）当選者のみ電話連絡

当日は洗濯ばさみ10個程度ご持参ください

蓋わりの布がついています



サイズ：20×10×9cm

男のダーツ

無料

日時：7月11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

ご参加お待ちしております！



配信

健康講座

無料

テーマ『肺ガンとは』

日時：7月21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



囲碁・将棋サロンを再開します！

無料

日時：第2・4水曜日 13:00～16:00開放

- ◆場所：囲碁将棋室（敬老室内） ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆申込：不要 先着順

※囲碁、将棋各1セットずつございます
 皆さまのご参加お待ちしております。



日時変更／お休みのお知らせ

- アロハエクササイズヨガ：7月18・25日開催
- 楽しい朗読：7月6・13・27日開催 ※20日は祝日のため13日に振り替え
- 白金名画座：7月はお休みです
- ダンス教室：7月13・20（祝）・27日開催



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
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