

# 白金いきいきプラザ 4月予定表

はオンラインでも参加可能

2024年3月25日発行

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	スポーツ吹矢 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
	ダンス教室 13:30~15:00	水曜面サロン 13:30~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30	麻雀サロン 10:00~12:00	ボイス トレーニング 10:00~11:30
	楽しい船酔 13:30~15:00		笑って 体かづくり 14:00~15:30	コーラス教室 16:00~17:00	健康ヨガ 14:00~15:00	アロハエクサ サイズ・ヨガ 初級13:30~ 14:30 中級14:45~ 15:45
	カラオケサロン 14:00~15:30					
7	8	9	10	11	12	13
朝体操 9:15~9:45	スポーツ吹矢 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	ダンス教室 13:30~15:00	塗り絵アート 10:00~12:00	龍のぬり絵作り 10:00~11:30	輪投げサロン 10:00~11:30	3B体操 13:30~15:00	折紙サロン 10:00~12:00
白金フォークの日 11:00~12:00	カラオケサロン 14:00~15:30	ポッチャ(火) 13:30~15:00		書付け教室 13:30~15:30	かな書道 14:00~16:00	手話サロン 11:00~12:00
		いきいき フラセラビー 13:30~14:30		コーラス教室 16:00~17:00		アロハエクサ サイズ・ヨガ 初級13:30~ 14:30 中級14:45~ 15:45
		民謡教室 14:00~16:30				
		スロー エアロビック 16:15~17:00				
14	15	16	17	18	19	20
朝体操 9:15~9:45	スポーツ吹矢 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	ダンス教室 13:30~15:00	水曜面サロン 13:30~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30	麻雀サロン 10:00~12:00	ボイス トレーニング 10:00~11:30
アコーディオン で歌いましょう 11:00~12:00	楽しい船酔 13:30~15:00	いきいき フラセラビー 13:30~14:30	笑って 体かづくり 14:00~15:30	LPIJ-Dと動画 13:30~15:00	健康ヨガ 14:00~15:00	アロハエクサ サイズ・ヨガ 初級13:30~ 14:30 中級14:45~ 15:45
白金名画座 13:00 ~15:30	カラオケサロン 14:00~15:30			コーラス教室 16:00~17:00		
						ダーツサロン 14:00~15:00
						妻のダーツ 15:00~16:30
21	22	23	24	25	26	27
朝体操 9:15~9:45	スポーツ吹矢 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	ダンス教室 13:30~15:00	民謡教室 14:00~16:30	ポッチャ(水) 10:00~12:00	輪投げサロン 10:00~11:30	3B体操 13:30~15:00	折紙サロン 10:00~12:00
	楽しい船酔 13:30~15:00	スロー エアロビック 16:15~17:00		書付け教室 13:30~15:30	かな書道 14:00~16:00	手話サロン 11:00~12:00
	カラオケサロン 14:00~15:30	カトレア共催 いきいき美容教室 13:30~14:30				アロハエクサ サイズ・ヨガ 初級13:30~ 14:30 中級14:45~ 15:45
				コーラス教室 16:00~17:00		
28	29	30	入浴サービス			
朝体操 9:15~9:45	お休み スポーツ吹矢	朝体操 9:15~9:45	●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			
いきいき体操 9:50~10:05	ダンス教室 13:30~15:00	健康講座 13:30~14:20				
	カラオケサロン 14:00~15:30					

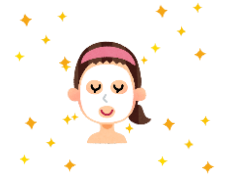
## 港区立白金いきいきプラザ

# 白金だより 4月号



### カトレア共催「いきいき美容教室」【無料】

日時：4月23日(火) 13:30~14:30  
 ◆場所：集会所B ◆対象：60歳以上の港区民  
 ◆定員：20名(抽選)  
 ◆申込：3/25(月)~4/13(土)  
 ◆結果発表：4/14(日)以降当選者のみご連絡いたします



### 白金フォークの日【無料】

日時：4月7日(日) 11:00~12:00  
 四月は「フォー(4)ク(9)の日」！懐かしのあのフォークソングの数々を「一五一会(いちごいちえ)」という楽器で弾き語ります。  
 ◆場所：敬老室 ◆対象：60歳以上の港区民 ◆定員：20名(先着)  
 ◆申込：不要 当日会場へお越しください 🎵 弾き語り：職員 迎里



### ダーツサロン【無料】

日時：4月20日(土) 14:00~15:00  
 ◆場所：集会所B ◆対象：港区在住の男性  
 ◆申込不要  
 15:00からの男のダーツ前の練習にどうぞ！



### 男のダーツ【無料】

日時：4月20日(土) 15:00~16:30  
 ◆場所：集会所B ◆対象：港区在住の男性  
 ◆申込不要  
 14:00~15:00ダーツサロンにて練習もできます。是非ご参加ください！



**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

**配信** 健康講座 テーマ：高齢者の皮膚トラブル **【無料】**

日時：4月30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 ◆講師：水嶋（当館看護師）

今月は第5週目開催です



LPRコードと動画で巡る世界の旅 **【無料】**

日時：4月18日（木）13:30～15:00

- ◆場所：集会室B ◆対象：60歳以上の港区民 ◆定員：16名(先着)／申込不要
- ◆講師：川上 正隆 氏 ※途中からのご参加もOK！



白金名画座 上映作品『遙かなる山の呼び声』 **【無料】**

日時：4月14日（日）13:00～15:30

- ◆場所：敬老室 ◆定員：18名（先着） ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆申込：不要 当日会場にお越し下さい



アコーディオンで歌いましょう **【無料】**

日時：4月14日（日）11:00～12:00

- ◆場所：敬老室 ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆定員：先着20名
- ◆申込不要 当日直接会場にお越しください

水分補給のため  
飲み物をご持参  
ください



お知らせです

4月29日（月）10:00～12:00開催を予定しておりました  
スポーツ吹矢はお休みです。  
お間違いのないようお願いいたします。



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 9:00～21:00 日曜日：9:00～17:00

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

※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ご確認をお願いします

サロン・事業名	曜日	時間	定員	申込	参加費
朝体操	火～日曜日	9：15～9：45	—	不要	無料
みんなといきいき体操	毎週日曜日	9：50～10：05	—	不要	無料
アコーディオンで歌いましょう	第2日曜日	11:00～12:00	20	不要	無料
カラオケサロン	毎週月曜日	14：00～15：30	15	不要	無料
ポッチャを楽しもう	第2火曜日 第4水曜日	13：00～15：00 10：00～12：00	18	不要	無料
健康講座	第4火曜日	13：30～14：20	—	不要	無料
龍のめり絵サロン	第2水曜日	10：00～11：30	12	不要	無料
輪投げサロン	毎週木曜日	10：00～11：30	25	不要	無料
LPRコードと動画で巡る世界の旅	第3木曜日	13：30～15：00	16	不要	無料
折り紙サロン	第2・4土曜日	10：00～12：00	10	不要	無料
スポーツウェルネス吹矢	毎週月曜日	10：00～12：00	15	要	有料
楽しい朗読	第1・3・4月曜日	13：30～15：00	15	要	無料
ダンス教室	毎週月曜日	13：30～15：00	20	要	有料
民謡教室	第2・4火曜日	14：00～16：30	15	要	有料
水墨画サロン	第1・3火曜日	13：30～15：00	8	要	無料
塗り絵アートの世界	第2火曜日	10：00～12：00	10	要	無料
いきいきフラセラービー	第1・3火曜日	13：30～14：30	16	要	無料
スローエアロビック	第2・4火曜日	16：15～17：00	20	要	無料
笑って体カづくり	第1・3水曜日	14：00～15：30	25	要	無料
絵手紙を楽しもう	第1・3水曜日	13：30～15：30	10	要	無料
コーラス教室	毎週木曜日	16:00～17:00	20	要	初回のみ 有料
かな書道教室	第2・4金曜日	14：00～16：00	10	要	有料
麻雀サロン	第1・3金曜日	10:00～12:00	12	要	無料
3B体操	第2・4金曜日	13：30～15：00	20	要	無料
健康ヨーガ	第1・3金曜日	14：00～15：00	10	要	無料
ボイストレーニング	第1・3土曜日	10：00～11：30	15	要	有料
アロハエクササイズヨガ	毎週土曜日	初級13:30～14:30 中級14:45～15:45	各コース 16	要	無料
手話サロン	第2・4土曜日	11：00～12：00	8	要	無料