

白金いきいきプラザ 9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
		朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45
		塗り絵アート 13:00~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30		ボイス トレーニング 10:00~11:30
		水墨画の集い 13:30~15:00	笑って体力づくり 14:00~15:30			英語会 14:00~15:00
		いきいきわいわい 13:30~14:30	気功・ゆっくり 太極拳 13:30~14:30			
6	7	8	9	10	11	12
朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	ポッチャ 13:00~15:00	お休み 朝暮・将棋サロン	輪投げサロン 10:00~11:30	かな書道 14:00~16:00	折り紙サロン 10:00~12:00
	ダンス教室 13:30~15:00	健康ヨーガ 13:00~14:00	足形測定会 13:00~16:00	麻雀サロン 13:00~16:30		アロハヨガ 初級 13:30~14:30 中級 14:45~15:45
	楽しい朗読 13:30~15:00	民謡教室 14:00~16:30		コーラス教室 16:00~17:00		男のダーツ 15:00~16:30
	カラオケサロン 14:00~15:30					
13	14	15	16	17	18	19
朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	お休み スポーツ吹矢	水墨画の集い 13:30~15:00	スティックリング 10:00~12:00	輪投げサロン 10:00~11:30		ボイス トレーニング 10:00~11:30
アコーデオンで 歌いましょう 11:00~12:30	ダンス教室 13:30~15:00	健康講座 13:30~14:20	絵手紙 13:30~15:30			アロハヨガ 初級 13:30~14:30 中級 14:45~15:45
英会話教室 11:00~12:00	楽しい朗読 13:30~15:00	スロー エアロビク 16:15~17:00	気功・ゆっくり 太極拳 13:30~14:30			
	カラオケサロン 14:00~15:30					
20	21	22	23	24	25	26
朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	お休み 健康ヨーガ	ポッチャ 10:00~12:00	輪投げサロン 10:00~11:30	3B体操 13:30~15:00	折り紙サロン 10:00~12:00
	ダンス教室 13:30~15:00	民謡教室 14:00~16:30	朝暮・将棋サロン 13:00~16:00	クラフトバンド教室 10:00~12:00	かな書道 14:00~16:00	
	カラオケサロン 14:00~15:30			麻雀サロン 13:00~16:30		
				コーラス教室 16:00~17:00		
27	28	29	30			
朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45	朝休 9:15~9:45			
いきいき体操 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	カトレア共済 13:30~14:30				
英会話教室 11:00~12:00	ダンス教室 13:30~15:00					
白金名画座 13:00~	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

2026年8月25日発行

白金だより9月号



クラフトバンド教室

日時：9月24日（木）10:00～12:00

◆場所：集会室C

◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：10名（抽選）

◆参加費：500円

◆申込：9月1日（火）～9月18日（金）

◆発表：9月19日（土）～ 当選者のみ電話にて連絡いたします



サイズ：15cm×25cm×8cm
リボンの色は当日お選び
いただけます

カトレア共済

無料

日時：9月29日（火）13:30～14:30

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：20名（先着順）

◆申込：不要 ※当日直接会場にお越しください



落語会

無料

日時：9月5日（土）14:00～15:00

◆場所：敬老室

◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：20名（先着順）

◆申込：不要 ※当日直接会場にお越しください



配信

健康講座

無料

テーマ『「いつも」と「もしも」の防災』

日時：9月15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



白金名画座

無料

日時：9月27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



※熱中症予防の為エアコンを使用しています。
冷房が苦手な方は上着等ご持参ください



日時変更／お休みのお知らせ

●男のダーツ：9月12日（土）開催します

●健康ヨーガ：9月の開催は8日（火）のみ。22日はお休みです

●楽しい朗読：9月7日・14日・28日開催です

●スポーツ吹矢：9月14日（月）はお休みです

●囲碁・将棋サロン：9月9日（水）はお休みです

●アロハエクササイズヨガ：9月12日・19日開催です



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

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	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