

# 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

| 日                                 | 月                      | 火                              | 水                           | 木   | 金                           | 土  |
|-----------------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|--|
|                                   | 1                      | 2                              | 3                           | 4   | 5                           | 6  |
|                                   | スポーツ吹矢<br>10:00~12:00  | 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<br>【オンライン】 | 朝体操<br>9:15~9:45                         |
|                                   | ダンス教室<br>13:30~15:00   | 水墨画サロン<br>13:30~15:00          | 絵手紙<br>13:30~15:30          | 輪投げサロン<br>10:00~11:30   | 麻雀サロン<br>10:00~12:00        | ボイストレーニング<br>10:00~11:30                 |
|                                   | 楽しい船酔い<br>13:30~15:00  | いきいき万灯籠<br>13:30~14:30         | 笑って体カづくり<br>14:00~15:30     | コーラス教室<br>16:00~17:00   | 健康ヨーガ<br>14:00~15:00        | アロハヨーガ<br>初級13:30~14:30<br>中級14:45~15:45 |
|                                   | カラオケサロン<br>14:00~15:30 | ポッチャ<br>13:00~15:00            |                             |   |                             | 男のダーツ<br>15:00~16:30                     |
| 7                                 | 8                      | 9                              | 10                          | 11  | 12                          | 13                                       |
| 朝体操<br>9:15~9:45                  | スポーツ吹矢<br>10:00~12:00  | 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<br>【オンライン】 | 朝体操<br>9:15~9:45                         |
| いきいき体操<br>9:50~10:05              | ダンス教室<br>13:30~15:00   | 塗り絵アート<br>10:00~12:00          | 7/17へ振り替え<br>籠のぬり絵サロン       | 輪投げサロン<br>10:00~11:30   | 3B体操<br>13:30~15:00         | お休み<br>折り紙サロン                            |
| 楽しい船酔い<br>13:30~15:00             | 7/2へ振り替え<br>ポッチャ       |                                |                             | 着付け教室<br>13:30~15:30  | かな書道<br>14:00~16:00         | 手話サロン<br>11:00~12:00                     |
|                                   | 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   | ハンドメイド教室<br>13:00~16:00     | アロハヨーガ<br>初級13:30~14:30<br>中級14:45~15:45 |
|                                   |                        | スローエアロビック<br>16:15~17:00       |                             |   |                             |  |
| 14                                | 15                     | 16                             | 17                          | 18  | 19                          | 20                                       |
| 朝体操<br>9:15~9:45                  | お休み<br>スポーツ吹矢          | 朝体操<br>9:15~9:45               | 朝体操<br>9:15~9:45<br>【オンライン】 | 朝体操<br>9:15~9:45  | 朝体操<br>9:15~9:45<br>【オンライン】 | 朝体操<br>9:15~9:45                         |
| いきいき体操<br>9:50~10:05              | お休み<br>ダンス教室           | 水墨画サロン<br>13:30~15:00          | 絵手紙<br>13:30~15:30          | 輪投げサロン<br>10:00~11:30   | 麻雀サロン<br>10:00~12:00        | ボイストレーニング<br>10:00~11:30                 |
| アコーディオンで<br>歌いましょう<br>11:00~12:00 | 7/8へ振り替え<br>楽しい船酔い     | いきいき万灯籠<br>13:30~14:30         | 笑って体カづくり<br>14:00~15:30     | LPJJDと動画<br>13:30~15:00   | 健康ヨーガ<br>14:00~15:00        | アロハヨーガ<br>初級13:30~14:30<br>中級14:45~15:45 |
|                                   | カラオケサロン<br>14:00~15:30 |                                | 籠のぬり絵サロン<br>10:00~11:30     | コーラス教室<br>16:00~17:00   |                             |  |
| 21                                | 22                     | 23                             | 24                          | 25  | 26                          | 27                                       |
| 朝体操<br>9:15~9:45                  | スポーツ吹矢<br>10:00~12:00  | 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<br>【オンライン】 | 朝体操<br>9:15~9:45                         |
| いきいき体操<br>9:50~10:05              | ダンス教室<br>13:30~15:00   | 健康講座<br>13:30~14:20<br>【オンライン】 | 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                    |
|                                   | 楽しい船酔い<br>13:30~15:00  | 民謡教室<br>14:00~16:30            | 足型測定会<br>14:00~16:00        | 着付け教室<br>13:30~15:30  | かな書道<br>14:00~16:00         | 手話サロン<br>11:00~12:00                     |
|                                   | カラオケサロン<br>14:00~15:30 | スローエアロビック<br>16:15~17:00       |                             | コーラス教室<br>16:00~17:00   |                             | アロハヨーガ<br>初級13:30~14:30<br>中級14:45~15:45 |
| 28                                | 29                     | 30                             | 31                          | 入浴サービス  |                             |  |
| 朝体操<br>9:15~9:45                  | スポーツ吹矢<br>10:00~12:00  | 朝体操<br>9:15~9:45               | 朝体操<br>9:15~9:45            | ●入浴日：月・水・金<br>●入浴時間：12時~16時<br>ご利用希望の方は当日<br>お電話または来館にて<br>ご予約をお願いします |                             |  |
| いきいき体操<br>9:50~10:05              | ダンス教室<br>13:30~15:00   |                                |                             |   |                             |  |
| 白金名画座<br>13:00~15:30              | カラオケサロン<br>14:00~15:30 |                                |                             |   |                             |  |

## 港区立白金いきいきプラザ

2024年6月25日発行

# 白金だより 7月号



### ハンドメイド教室

【無料】

日時：7月12日（金）13:00~16:00

◆場所：集会室B ◆対象：60歳以上の港区民

※6/21開催のお教室と同じ内容になりますので、6/21ご参加された方は今回ご応募出来ませんのでご了承ください。

◆定員：10名（抽選）

◆申込：6月25日（火）~7月8日（月）窓口またはお電話にて

◆講師：里芽 椿音 氏

◆結果発表：7月9日（火）以降、当選者のみ電話連絡

※当日洗濯ばさみ15個程度お持ちください



### 動きやすいからだづくり

【無料】

日時：8月2日（金）~10月18日（金）毎週金曜日

10:15~11:15（60分）全12回

◆場所：敬老室

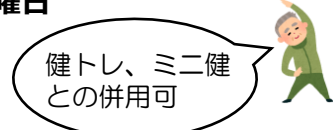
◆対象 60歳以上の港区民

◆定員：12名

◆申込：6月20日（木）~7月5日（金）窓口またはお電話にて

◆結果発表：7月8日（月）以降 当選者のみ電話連絡

※大きく背骨を動かし全身を楽に動かせるよう整えるのが目的の運動です



### 男のダーツ

【無料】

日時：7月6日（土）15:00~16:30

◆場所：集会室B

◆対象：港区在住の男性

◆申込不要

みなさんのご参加お待ちしております



**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：高齢者の心不全 【無料】**

**日時：7月23日（火）13:30～14:20**

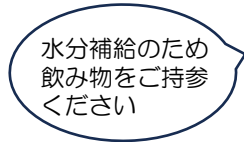
- ◆場所：B室 ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆申込：不要 ◆講師：水嶋（当館看護師）



**アコーディオンで歌いましょう 【無料】**

**日時：7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



**LPLレコードと動画で巡る世界の旅 【無料】**

**日時：7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『踊る大捜査線 THE MOVIE』 【無料】**

**日時：7月28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



**お知らせ ●ポッチャ：2日（火）に変更となります。**

**●龍のぬり絵サロン：17日（水）に変更となります。**

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<br>第4水曜日 | 13：00～15：00<br>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         |
| 龍のぬり絵サロン          | 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         |
| LPLレ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         |
| いきいきフラセラピー        | 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         |
| 笑って体力づくり          | 第1・3水曜日        | 14：00～15：30                    | 20         | 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<br>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                    | 14         | 要  | 無料         |
| ボイストレーニング         | 第1・3土曜日        | 10：00～11：30                    | 20         | 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<br>中級14:45～15:45 | 各コース<br>16 | 要  | 無料         |
| 手話サロン             | 第2・4土曜日        | 11：00～12：00                    | 8          | 要  | 無料         |

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