

# 2024年度 10月 介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミ二健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45		動きやすいからだ づくり 10:15~11:15	
		食と健口 14:00~15:30	膝痛予防 15:00~16:00	ミ二健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
6	7	8	9	10	11	12
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミ二健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45		動きやすいからだ づくり 10:15~11:15	
			膝痛予防 15:00~16:00	ミ二健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
13	14	15	16	17	18	19
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミ二健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45		動きやすいからだ づくり 10:15~11:15	
		食と健口 14:00~15:30	膝痛予防 15:00~16:00	ミ二健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
20	21	22	23	24	25	26
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミ二健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45		動きやすいからだ づくり 10:15~11:15 (8/16の振替分)	
			膝痛予防 15:00~16:00	ミ二健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
27	28	29	30	31		
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミ二健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45			
		食と健口 14:00~15:30	膝痛予防 15:00~16:00	ミ二健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		



指定管理者：社会福祉法人 奉優会  
 住所：〒108-0072 東京都港区白金3丁目10-12  
 電話：03-3441-3680 FAX：03-3444-9829  
 ホームページ <https://www.foryou.or.jp>  
 メールアドレス [ikiiki-shirokane@foryou.or.jp](mailto:ikiiki-shirokane@foryou.or.jp)



- 開館時間  
月～土曜日：9:00～21:30 日曜日：9:00～17:00
- 電車  
地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 3番出口 徒歩8分
- 都営バス  
(田87) 田町駅～渋谷駅 三光坂下バス停 徒歩2分  
(都06) 新橋駅～渋谷駅 四ノ橋バス停 徒歩3分  
(品97) 品川車庫～新宿駅西口 四ノ橋バス停 徒歩3分
- 港区コミュニティちいばす  
(高輪ルート) 品川駅港南口～浅草線三田駅前  
高輪地区総合支所前バス停 徒歩10分

- 60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。  
ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。  
住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参ください。
- 講師の都合や天災等により事業が中止になることがあります。予めご了承ください。
- 当プラザには駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。