

白金いきいきプラザ 4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
		朝体操 9:15~9:45 水墨画の集い 13:30~15:00	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	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45 ポイストレーニング 10:00~11:30
		いきいきワザレ'- 13:30~14:30	笑って体かぶり 14:00~15:30			
6	7	8	9	10	11	12
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05 白金名画座 13:00~15:30	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	朝体操 9:15~9:45 塗り絵アート 10:00~12:00 ポッチャ 13:00~15:00 楽しい朗読 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 龍のぬり絵サロン 10:00~11:30	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	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 手話サロン 11:00~12:00
		お休み 健康ヨーガ		書付教室 13:30~15:30		
	カラオケサロン 14:00~15:30	民謡教室 14:00~16:30		コーラス教室 16:00~17:00		
13	14	15	16	17	18	19
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 フラダンス発表会 14:30~15:30	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 水墨画の集い 13:30~15:00 スロー エアロビク 16:15~17:00	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 LPJドと動画 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 クラフトバンド教室 10:00~12:00 	朝体操 9:15~9:45 ポイストレーニング 10:00~11:30 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
20	21	22	23	24	25	26
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 ダンス教室 13:30~15:00 楽しい朗読 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45 健康講座 13:30~14:20 お休み 健康ヨーガ	朝体操 9:15~9:45 ポッチャ 10:00~12:00	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 書付教室 13:30~15:30	朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00 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 手話サロン 11:00~12:00 アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
	カラオケサロン 14:00~15:30			コーラス教室 16:00~17:00		
27	28	29	30			
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	朝体操 9:15~9:45			
						

 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
白金だより 4月号
 2025年3月25日発行


フラダンス発表会 【無料】

日時：4月13日（日）14:30~15:30
 ◆場所：敬老室
 ◆定員：20名（抽選）
 ◆申込：3月21日（金）~4月6日（日）窓口またはお電話にて
 ◆発表：4月7日（月）以降に当選者のみ連絡



クラフトバンド教室 ~かご作り~ 【有料】

日時：4月18日（金）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：300円 ※当日おつりの無い様をお願いします
 ◆申込：3月25日（火）~4月13日（日）窓口またはお電話にて
 ◆発表：4月14日（月）以降当選者のみ連絡

サイズ：25cm×15cm


頭とからだの健康教室 【無料】

日時：5月2日（金）~7月18日（金）毎週金曜日14:00~15:00 全12回
 ◆場所：集会室B ◆対象：60歳以上の港区民 ◆定員：14名
 ◆申込：3月25日（火）~4月7日（月）窓口またはお電話にて
 ◆結果発表：4月11日（金）以降当選者のみ連絡
 ※グループワークと体操が認知症予防効果を高めます

健康講座 テーマ：指の痛み、我慢していませんか 【無料】 配信

日時：4月22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）



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

アコーディオンで歌いましょう 【無料】

日時：4月13日（日）11:00～12:30

- ◆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



LPLレコードと動画で巡る世界の旅 【無料】

日時：4月17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『椿 三十郎』 【無料】

日時：4月6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



- 健康ヨガ：先生のご都合で4月はお休みです
- 朝体操：4月から月曜日も開催します
- 水墨画サロン：名称が「水墨画の集い」に変わり、自由参加の会となります。（指導者なし、申込不要）
- 3B体操：4月から第4金曜日開催です
- アロハヨガ：4月は19日、26日で開催です（5日休、19日に振替）



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

サロン・事業名	曜日	時間	定員	申込	参加費	場所
朝体操	毎日	9:15～9:45	—	不要	無料	敬老室
みんなといきいき体操	毎週日曜日	9:50～10:05	—	不要	無料	敬老室
アコーディオンで歌いましょう	第2日曜日	11:00～12:30	20	不要	無料	敬老室
カラオケサロン	毎週月曜日	14:00～15:30	15	不要	無料	敬老室
龍のぬり絵サロン	第2水曜日	10:00～11:30	12	不要	無料	A室
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	AB室
健康講座	第4火曜日	13:30～14:20	—	不要	無料	B室
輪投げサロン	毎週木曜日	10:00～11:30	25	不要	無料	敬老室
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	B室
折り紙サロン	第2・4土曜日	10:00～12:00	10	不要	無料	A室
水墨画の集い	第1・3火曜日	13:30～15:00	8	不要	無料	C室
スポーツウェルネス吹矢	毎週月曜日	10:30～12:30	15	要	有料	敬老室
楽しい朗読	第1・3・4月曜日	13:30～15:00	15	要	無料	C室
ダンス教室	毎週月曜日	13:30～15:00	20	要	有料	AB室
民謡教室	第2・4火曜日	14:00～16:30	15	要	有料	C室
塗り絵アートの世界	第2火曜日	10:00～12:00	12	要	無料	A室
いきいきフラセラピー	第1火曜日	13:30～14:30	20	要	無料	敬老室
スローエアロビック	第3火曜日	16:15～17:00	22	要	無料	敬老室
笑って体づくり	第1水曜日	14:00～15:30	25	要	無料	B室
絵手紙を楽しもう	第1・3水曜日	13:30～15:30	14	要	無料	C室
コーラス教室	第2・4木曜日	16:00～17:00	25	要	初回のみ 有料	敬老室
かな書道教室	第2・4金曜日	14:00～16:00	10	要	有料	C室
麻雀サロン	第2・4木曜日	13:00～16:30	16	要	無料	B室
3B体操	第4金曜日	13:30～15:00	20	要	無料	敬老室
健康ヨガ	第2・4火曜日	13:00～14:00	17	要	無料	敬老室
ボイストレーニング	第1・3土曜日	10:00～11:30	23	要	有料	敬老室
アロハエクササイズヨガ	第2・4土曜日	初級13:30～14:30 中級14:45～15:45	各コース 16	要	無料	敬老室
手話サロン	第2・4土曜日	11:00～12:00	8	要	無料	C室
英会話教室	第2・4日曜日	11:00～12:00	15	要	有料 テキスト代	A室