

白金いきいきプラザ 11月予定表

オンラインでも
参加可能

日	月	火	水	木	金	土 1
						朝体操 9:15~9:45 ボイストレーニング 10:00~11:30
2	3	4	5	6	7	8
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	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 折り紙サロン 10:00~12:00
	ダンス教室 13:30~15:00	いきいき万有引 13:30~14:30	笑って体力づくり 14:00~15:30			手話サロン 11:00~12:00
	カラオケサロン 14:00~15:30	ポッチャ 13:00~15:00				アロハヨガ 初級13:30~14:30 中級14:45~15:45
9	10	11	12	13	14	15
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	朝体操 9:15~9:45 塗り絵アート 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45 龍のめり絵サロン 10:00~11:30	朝体操 9:15~9:45 輪投げサロン 10:00~11:30	朝体操 9:15~9:45 かな書道 14:00~16:00	朝体操 9:15~9:45 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 11:00~12:30	楽しい朗読 13:30~15:00	民謡教室 14:00~16:30	健康ヨーガ 13:00~14:00	麻雀サロン 13:00~16:30		
英会話教室 11:00~12:00	ダンス教室 13:30~15:00	スロー エアロビック 16:15~17:00		ちぎり絵教室 14:00~15:30		
ぴらつかキッド楽団 14:00~15:00	カラオケサロン 14:00~15:30			コーラス教室 16:00~17:00		
16	17	18	19	20	21	22
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	朝体操 9:15~9:45 水墨画サロン 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 ハンドメイド教室 10:00~12:00	朝体操 9:15~9:45 折り紙サロン 10:00~12:00
	ダンス教室 13:30~15:00	健康講座 13:30~14:20		LPLDと動画 13:30~15:00		手話サロン 11:00~12:00
	楽しい朗読 13:30~15:00					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					
23	24	25	26	27	28	29
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	朝体操 9:15~9:45 健康ヨーガ 13:00~14:00	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	朝体操 9:15~9:45 3B体操 13:30~15:00	朝体操 9:15~9:45
英会話教室 11:00~12:00	ダンス教室 13:30~15:00	民謡教室 14:00~16:30		麻雀サロン 13:00~16:30	かな書道 14:00~16:00	
白金名画座 13:00~	お休み 楽しい朗読			コーラス教室 16:00~17:00		
	カラオケサロン 14:00~15:30					
30						
朝体操 9:15~9:45 いきいき体操 9:50~10:05						

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

2025年10月25日発行

白金だより 11月号



岩濱職員からのご挨拶

11月より白金いきいきプラザのマネージャーに就任いたしました
岩濱 庸平（いわはま ようへい）です。
今後はマネージャーとして、まだまだ未熟な点も多いかと
思いますが、皆さまとともに、より一層居心地のよい
白金いきいきプラザをつくってまいりたいと考えております。
どうぞよろしくお願いいたします。



ぴらつかキッド楽団 お座敷LIVE

無料

日時：11月9日（日）開場：14:00 開演：14:15

- ◆場所：敬老室
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆定員：先着23名
- ◆申込：不要
- ◆出演：ぴらつかキッド楽団

皆さまのお越しを
お待ちしております



頭とからだの健康教室

無料

日時：12月5日～令和8年2月27日 毎週金曜日14:00~15:00 (全12回)

- ◆場所：B室
- ◆対象：60歳以上の港区民
- ◆定員：12名（抽選）
- ◆申込：10月30（木）～11月10日（月）
- ◆結果：11月13日（木）～ 当選者のみ電話連絡

グループワークと体操で
認知症予防効果を高めます！





健康講座

無料

『なぜ歳をとると血圧が高くなる？』

日時：11月18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



オンラインでのご参加はこちら



ちぎり絵教室

無料

日時：11月13日（木）

14:00～15:30 ※講師あり

◆場所：集会室C

◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：4名（先着順）

◆申込：10月25日（土）～11月8日（土）

Lプレコードと動画で巡る世界の旅

無料

11月のテーマ『芸術の秋』

日時：11月20日（木）13:30～15:00

◆場所：集会室B

◆対象：60歳以上の港区民

◆申込：不要

ご参加お待ちしております！



白金名画座

無料

上映作品『九十歳。何がめでたい』

日時：11月23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

ご参加お待ちしております！



日時変更／お休みのお知らせ

●男のダーツ：11月はお休み

●ポッチャ：11月は4日（火）・26日（水）開催

●健康ヨーガ：11月は12日（水）・25日（火）※時間は13～14時

●スローエアロビック：11月は11日（火）16:15～17:00開催

●楽しい朗読：11月は10日（月）・17日（月）のみ開催

●健康講座：11月は18日（火）開催



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	参加費	場所
朝体操	毎日 9:15～9:45	—	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4 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	—	C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
龍のめり絵サロン	第2 水 10:00～11:30	12	不要	—	A室
輪投げサロン	毎週 木 10:00～11:30	25	不要	—	敬老室
Lプレコードと動画で巡る世界の旅	第3 木 13:30～15:00	16	不要	—	B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
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
塗り絵アートの世界	第2 火 10:00～12:00	12	要	—	A室
民謡教室	第2・4 火 14:00～16:30	15	要	¥2000/月	C室
笑って体づくり	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	16	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	—	
手話サロン	第2・4 土 11:00～12:00	8	要	—	C室
ボイストレーニング	第1・3 土 10:00～11:30	22	要	¥1000/月	敬老室