

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
2	3	4	5	6	7	8
朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	水墨画の集い 13:30~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30		折り紙サロン 10:00~12:00
	ダンス教室 13:30~15:00	いきいきフラボビー ⁺ 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	ボッチャ 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	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	塗り絵アート 10:00~12:00	龍のぬり絵サロン 10:00~11:30	輪投げサロン 10:00~11:30	かな書道 14:00~16:00	ポイスト レーニング 10:00~11:30
アコディオンで 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	エロボティック 16:15~17:00		ちぎり絵教室 14:00~15:30		
びらつかキッド楽団 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	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	水墨画サロン 13:30~15:00	絵手紙 13:30~15:30	輪投げサロン 10:00~11:30	ハンドメイド教室 10:00~12:00	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		LPLレコードと動画 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	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45	朝体操 9:15~9:45
いきいき体操 9:50~10:05	スポーツ吹矢 10:30~12:30	健康ヨーガ 13:00~14:00	ボッチャ 10:00~12:00	輪投げサロン 10:00~11:30	3B体操 13:30~15:00	
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	
白金名鑑座 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						

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 11月号

2025年10月25日発行



岩瀬職員からのご挨拶

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瀬 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、皆さんとともに、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！



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



健康講座



『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
ご参加はこちちらLPレコードと動画で巡る
世界の旅

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！

ちぎり絵教室

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）

白金名画座



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
- ボッチャ：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）

このQRコードを
読み取ってください

〒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>

対象：60歳以上の港区民（英会話講座を除く）

※初めてご参加する際は、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	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
ボッチャを楽しもう	第2 火 13:00～15:00 第4 水 10:00～12:00	18	不要	—	AB室
龍のぬり絵サロン	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
LP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	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