

白金いきいきプラザ 5月予定表

はオンラインでも参加可能

2024年4月25日発行

日	月	火	水	木	金	土
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			1	2	3	4
			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
			絵手紙 13:30～15:30	輪投げサロン 10:00～11:30	麻雀サロン 10:00～12:00	ボイストレーニング 10:00～11:30
			笑って体カづくり 14:00～15:30	コーラス教室 16:00～17:00	お休み 健康ヨーガ	アロハヨガ 初級 13:30～14:30 中級 14:45～15:45
5	6	7	8	9	10	11
朝体操 9:15～9:45	お休み スポーツ吹矢	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	ダンス教室 13:30～15:00	水墨画サロン 13:30～15:00	龍のめり絵サロン 10:00～11:30	輪投げサロン 10:00～11:30	3B体操 13:30～15:00	折り紙サロン 10:00～12:00
	カラオケサロン 14:00～15:30			普付け教室 13:30～15:30	かな書道 14:00～16:00	手話サロン 11:00～12:00
				コーラス教室 16:00～17:00		アロハヨガ 初級 13:30～14:30 中級 14:45～15:45
12	13	14	15	16	17	18
朝体操 9:15～9:45	スポーツ吹矢 10:00～12:00	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	ダンス教室 13:30～15:00	塗り絵アート 10:00～12:00	絵手紙 13:30～15:30	輪投げサロン 10:00～11:30	麻雀サロン 10:00～12:00	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 11:00～12:00	楽しい朗読 13:30～15:00	ポッチャ 13:00～15:00	笑って体カづくり 14:00～15:30	クラフトバンド 10:00～12:00	健康ヨーガ 14:00～15:00	アロハヨガ 初級 13:30～14:30 中級 14:45～15:45
白金名産座 13:00～15:30	カラオケサロン 14:00～15:30	いきいき万葉ビブ 13:30～14:30		LPLiドと動画 13:30～15:00		男のダーツ 15:00～16:30
		民謡教室 14:00～16:30		コーラス教室 16:00～17:00		
19	20	21	22	23	24	25
朝体操 9:15～9:45	スポーツ吹矢 10:00～12:00	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	ダンス教室 13:30～15:00	水墨画サロン 13:30～15:00	ポッチャ 10:00～12:00	輪投げサロン 10:00～11:30	3B体操 13:30～15:00	折り紙サロン 10:00～12:00
	楽しい朗読 13:30～15:00	いきいき万葉ビブ 13:30～14:30		普付け教室 13:30～15:30	かな書道 14:00～16:00	手話サロン 11:00～12:00
	カラオケサロン 14:00～15:30			コーラス教室 16:00～17:00		アロハヨガ 初級 13:30～14:30 中級 14:45～15:45
26	27	28	29	30	31	
朝体操 9:15～9:45	スポーツ吹矢 10:00～12:00	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	ダンス教室 13:30～15:00	健康講座 13:30～14:20	和紙で簡単 ネックレス作り 14:00～15:00	輪投げサロン 10:00～11:30		
	楽しい朗読 13:30～15:00	民謡教室 14:00～16:30		コーラス教室 16:00～17:00		
	カラオケサロン 14:00～15:30	スローエアロビック 16:15～17:00				

港区立白金いきいきプラザ

白金だより 5月号



和紙で簡単ネックレス作り！（さくらほりきり）

日時：5月29日（水）14:00～15:00

◆場所：集会室C ◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：10名（抽選）

◆費用：770円（おつりのないようお願いします）

◆申込：5月1日（水）～5月20日（月）

◆結果発表：5月21日（火）以降、当選者のみ電話連絡



クラフトバンド ～小物づくり～

【無料】

日時：5月16日（木）10:00～12:00

◆場所：集会室A ◆対象：60歳以上の港区民

◆定員：6名（抽選） ◆費用：無料

◆申込：4月25日（木）～5月9日（木）電話または窓口まで

◆結果発表：5月10日（金）以降当選者のみ連絡いたします

◆講師：浦上 みどり（当館職員）

※当日は洗濯ばさみ10個程度ご持参願います

ストラップとコースター
を作ります



アコーディオンで歌いましょう

【無料】

日時：5月12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

水分補給のため
飲み物をご持参
ください



男のダーツ

【無料】

日時：5月18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

健康講座 テーマ：腸と脳の密な関係「脳腸相関」 【無料】

日時：5月28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
- ◆講師：水嶋（当館看護師）



LPLレコードと動画で巡る世界の旅 【無料】

日時：5月16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『そして父になる』 【無料】

日時：5月12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

- 5月6日（月）のスポーツ吹矢は**お休み**です
- 5月3日（金）の健康ヨーガは**お休み**です
- 今月のいきいきフラセラピーは**5月14日と21日開催**です

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 第4水曜日	13:00～15:00 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
笑って体カづくり	第1・3水曜日	14:00～15:30	25	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 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	15	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 中級14:45～15:45	各コース 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