

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スボーソウル新吹矢 10:00~12:00	水墨画サロン 13:30~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:00~11:30	麻雀教室 13:00~17:00	ボイストレーニング 10:00~11:30
ダンス教室 12:15~15:00	民謡教室 14:00~16:30	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30	会食サービス 11:45~12:30			ぬり絵サロン 10:00~12:00
カラオケ教室 13:00~15:30		笑って体力つくり 14:00~15:30				アロハエクサ サイズ・ヨガ ①13:30 ~14:30 ②15:00 ~16:00
楽しい朗読 13:30~15:00						
7	8	9	10	11	12	13
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スボーソウル新吹矢 10:00~12:00	水墨画教室 13:30~16:00	書道教室 10:00~12:00	輪投げ教室 10:00~11:30	麻雀教室 13:00~17:00	折り紙教室 10:00~12:00
	ダンス教室 12:15~15:00			会食サービス 11:45~12:30	3B体操 13:30~15:00	アロハエクサ サイズ・ヨガ ①13:30 ~14:30 ②15:00 ~16:00
カラオケ教室 13:00~15:30						
春のポップス コンサート 13:30~14:30				健康ヨーガ 14:00~15:00		
14	15	16	17	18	19	20
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スボーソウル新吹矢 10:00~12:00	水墨画サロン 13:30~15:00	いきいきフラダンス 13:00~14:00	輪投げ教室 10:00~11:30	麻雀教室 13:00~17:00	ボイストレーニング 10:00~11:30
くつろいday 白金カレーデー 11:00~ うたごえ喫茶 12:00~ 麻雀開放 12:30~	ダンス教室 12:15~15:00	民謡教室 14:00~16:30	絵手紙を楽しもう 13:30~15:30	会食サービス 11:45~12:30		アロハエクサ サイズ・ヨガ ①13:30 ~14:30 ②15:00 ~16:00
楽しい朗読 13:30~15:00			笑って体力つくり 14:00~15:30			
				バレエ講座 10:00~12:00		
21	22	23	24	25	26	27
みんなといきいき体操 9:50~10:05	スボーソウル新吹矢 10:00~12:00	水墨画教室 13:30~16:00	書道教室 10:00~12:00	輪投げ教室 10:00~11:30	健康講座 10:00~10:20	折り紙教室 10:00~12:00
	ダンス教室 12:15~15:00	脳トレ俱楽部 14:00~15:30		会食サービス 11:45~12:30	麻雀教室 13:00~17:00	
カラオケ教室 13:00~15:30					3B体操 13:30~15:00	
キッチンC 11:30~	利用者懇談会 カラオケ終了後		手芸教室 13:00~16:00			白金名画座 13:30~
28	29	30				
みんなといきいき体操 9:50~10:05	カラオケ教室 13:00~15:30					
麻雀開放 12:30~						
白金名画座 11:00~ 13:30~						

●入浴日
月曜日、水曜日、金曜日
●入浴時間
12:00~16:00

☆介護予防事業の予定は中面にあります。
「健康トレーニング」

☆ゴールデンウィーク中は通常通り開館しております。

港区立白金いきいきプラザ

白金だより

4月号



手芸教室のご案内

日時:4月24日(水)13:00

場所:集会室C

対象:60歳以上の港区民

定員:10名(抽選)

費用:400円+布代(必要な方のみ)

持物:針と糸

お好みの布(当日講師から購入も可)

申込:3月30日(土)~4月17日(水)

窓口またはお電話にて

*発表:4月20日(土)に館内掲示します

4月のテーマ:「基本のパッチワーク」
余り布をアレンジ!

*オリジナルのコースターや
繋げてランチョンマットに

♪春のポップスコンサート♪

日時:4月7日(日)13:30~14:30

場所:敬老室

対象:港区民

定員:40名(先着)

費用:無料

申込:不要 当日会場までお越し下さい



新年度開始!
最初の日曜日にはコンサートに行こう!

舞踊教室

第2・第4火曜日 13:30~16:00

月謝:2000円

特技を一つ増やしましょう♪
カラオケ好きなら楽しいですよ
軽い動きで自然に足腰・筋力アップ

日時:4月11日(木) 14:00~15:00

場所:集会室B

対象:60歳以上の港区民

定員:18名(先着)

費用:無料

持物:動きやすい服装、飲物

講師:伊藤京子氏(ヨガインストラクター)



アシスタント:首藤麻李氏(同上)

申込:不要 当日会場までお越し下さい

利用者懇談会

日時:4月22日(月)15:15ころ

場所:敬老室

対象:当館ご利用者

定員:50名(先着)

費用:無料 *申込不要です

呼吸法からじっくり丁寧に
優しい指導で学べますので
お気軽にご参加下さい。

Lio(リオ)先生の 「楽しいバルーンアート講座」

日時:4月17日(水) 10:00~12:00

場所:集会室B

対象:60歳以上の港区民

定員:15名(抽選)

費用:無料

講師:バルーンアーティストLio氏

申込:3月25日(火)~4月10日(水)

窓口またはお電話にて

*発表:4月12日(金)より館内掲示します



「白金名画座」 ～白金映画週間～

ゴールデンウイーク中、「白金名画座」が「白金映画週間」と銘打って特別上映を行います。過去に上映した作品や初めて上映する作品など映画を一挙に上映します。

27日(土)13:30 「お茶漬の味」(1952年)

出演:佐分利信 木暮美千代 鶴田浩二

28日(日)11:00 「雪夫人絵図」(1950年)

出演:山村聰 浦辺条子 加藤春哉

28日(日)13:30 「父ありき」(1942年)

出演:笠智衆 佐野周二 佐分利信

30日(火)13:30 「東京物語」(1953年)

出演:笠智衆 東山千栄子 原節子

場所 敬老室
対象 60歳以上の港区民
定員 30名(先着)
費用 無料

朝の体操のご案内 (参加費、申込不要)

★毎朝元気!いきプラ体操(敬老室)

日時:毎日 9:15~9:45

座位のストレッチ中心、簡単な体操です

★みんなといきいき体操(敬老室)

日時:毎週日曜日 9:50~

DVDを見ながら行う区の体操です

4月の介護予防事業の予定



健康トレーニング

☆火曜日 10:00 2日 9日 16日 23日 30日

☆水曜日 10:00 3日 10日 17日 24日

☆木曜日 13:30 4日 11日 18日 25日

サロンのご案内

★「団碁サロン」

4月より団碁教室が団碁サロンになりました。

毎日9:00~17:00

場所:サロン室

★「ぬり絵サロン」

毎日:9:00~17:00

場所:サロン室、敬老室等空いてる

スペースをご利用下さい

第一土曜日のみ集会室Aも

10:00~12:00でご利用できます。



住民主体型サービス for you B デイ :くつろいday

4月は14日の日曜日に開催します

for you B



「白金ランチサロン」

日程:14日・白金カレー日

受付:10:45 開始:11:00

場所:集会室C 対象:60歳以上の港区民

費用:200円 定員:20名(先着)

☆28日(日)はございません。

ご注意下さい。



「うたごえ喫茶」

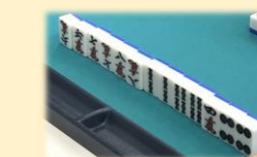
日時:14日、12:00 ☆28日(日)はございません。

場所:敬老室 ご注意下さい。

「麻雀開放」

日時:14日、28日 12:30

場所:サロン室



対象:60歳以上の港区民

定員はありません。
お気軽にお越し下さい。

☆“for you B デイ”とは、地域にお住まいの方々が主体となり開催されるサロン事業です。
申し込み不要!一日を通して気軽にご参加して「おくつろぎ」頂けます。

☆くつろいdayのお手伝い(体操、調理や演奏など)のボランティアを募集しております。

キッチンC

(「特別ランチ」が名称変更しました)

日時:21日(日)

場所:集会室C 受付:11:15 開始:11:30

費用:200円 対象:60歳以上の港区民

定員:20名(先着)



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番12号

電話:03-3441-3680 FAX:03-3444-9829

【開館時間】月曜から土曜: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) 田町駅から渋谷駅 三光坂下バス停 徒歩2分

(都06) 新橋駅から渋谷駅 四ノ橋バス停 徒歩3分

(品97) 品川車庫から新宿駅西口 四ノ橋バス停 徒歩3分

●港区コミュニティバスちばす

(高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前

高輪地区総合支所前バス停 徒歩10分



ホームページ <http://ikiiki-sirokane.foryou.or.jp/>

メールアドレス ikiiki-shirokane@foryou.or.jp

★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下さい。

★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。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。

