

毎朝開催中！いきプラ体操

申込不要、60歳以上の港区民の方でしたらどなたでもお越し下さい

高輪地区のいきいきプラザ（4館共通）で毎日いきプラ体操を行います。（年末年始を除く）

港区制作のDVD「みんなといきいき体操」も使用します。【時間 4館共通】午前9時15分～9時45分】

白金台いきいきプラザ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	編み物サロン (10:00~11:30) お気軽 絵画サロン (10:00~12:30)	卓球教室 (13:00~16:00)		ランチサービス (12:00~) バドミントン (13:00~17:00)	会食サービス (11:45~12:30) 健康トリム体操 (13:30~14:30)	
8	9	10	11	12	13	14
	編み物サロン (10:00~11:30) お気軽 絵画サロン (10:00~12:30)	書道・ペン習字教室 (10:30~12:00) 民謡教室 (13:00~15:00) 卓球教室 (13:00~16:00)		白金台ヨガ教室 (10:30~11:30) パソコン教室 (14:30~16:30) バドミントン (13:00~17:00) カラオケ教室 (13:30~15:30) なべさんの 元気湧くわく講座 (15:45~17:45)	会食サービス (11:45~12:30) 健康トリム体操 (13:30~14:30) サロンDEヨーガ (15:30~16:30)	
15	16	17	18	19	20	21
	編み物サロン (10:00~11:30) お気軽 絵画サロン (10:00~12:30)	民謡教室 (13:00~15:00) 卓球教室 (13:00~16:00)	さわやか体育祭 (10:00~15:00)	白金台ヨガ教室 (10:30~11:30) パソコン教室 (14:30~16:30) バドミントン (13:00~17:00) カラオケ教室 (13:30~15:30)	会食サービス (11:45~12:30) 健康トリム体操 (13:30~14:30) サロン de ボイス (19:00~20:30)	歌声ひろば (13:15~15:00)
22	23	24	25	26	27	28
	編み物サロン (10:00~11:30) お気軽 絵画サロン (10:00~12:30)	和菓子教室 (10:00~12:00) 書道・ペン習字教室 (10:30~12:00) 民謡教室 (13:00~15:00) 卓球教室 (13:00~16:00)		白金台ヨガ教室 (10:30~11:30)	会食サービス (11:45~12:30) 健康トリム体操 (13:30~14:30) サロンDEヨーガ (15:30~16:30)	
29	30	31	申し込み不要（当日参加できます）			
英会話サロン (10:00~11:30)	編み物サロン (10:00~11:30) お気軽 絵画サロン (10:00~12:30)	サロン de ボイス (10:00~12:00) 卓球教室 (13:00~16:00)				



いきプラだより 5月号



白金台・高輪・白金・豊岡の4つのいきいきプラザ共同広報誌！！

高輪いきいきプラザ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	塗り絵サロン (10:00~11:30) 会食サービス (11:40~13:00) ビリヤード (14:30~17:00)	テーブルゲーム (10:00~) 明寿会 (13:30~16:00)	からおけサロン (13:30~15:00)	若竹会 (13:30~16:00)	囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (14:30~17:00)	おりがみサロン (10:20~11:30) 尺八教室 (13:00~17:00) からおけサロン (10:30~12:00) 尺八教室 (18:30~21:30)
8	9	10	11	12	13	14
	会食サービス (11:40~13:00) さわやか健康体操 (12:45~14:00) ハタヨガ (15:30~16:30) 笑って体力 (18:00~19:30)	テーブルゲーム (10:00~) 英語で脳トレ (10:30~11:30) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	男のヨガ (10:30~11:30) からおけ教室 (13:30~15:30) ハタヨガ (15:30~16:30)	男のヨガ (9:15~10:15) ハタヨガ (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	手芸教室 (13:00~15:00) 囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (14:30~17:00)	レッツ えくささいず (10:30~11:30)
15	16	17	18	19	20	21
	塗り絵サロン (10:00~11:30) 会食サービス (11:40~13:00) ビリヤード (14:30~17:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	テーブルゲーム (10:00~) 英語で脳トレ (10:30~11:30) 明寿会 (13:30~16:00) みんなで 歩こう会 (14:00~16:30) ハタヨガ (15:30~16:30)	さわやか体育祭 (10:00~15:00) 男のヨガ (10:30~11:30) ハタヨガ (15:30~16:30) 尺八教室 (18:30~21:30)	男のヨガ (9:15~10:15) ハタヨガ (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	囲碁サロン (13:30~16:30) レディース サロン (14:00~16:00) ビリヤード (14:30~17:00)	おりがみサロン (10:20~11:30)
22	23	24	25	26	27	28
	会食サービス (11:40~13:00) さわやか健康体操 (12:45~14:00) ハタヨガ (15:30~16:30) 笑って体力 (18:00~19:30)	テーブルゲーム (10:00~) 明寿会 (13:30~16:00) 歌声カフェ サロン (14:00~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	男のヨガ (10:30~11:30) からおけ教室 (13:30~15:30) オレンジカフェ (14:00~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	男のヨガ (9:15~10:15) ハタヨガ (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	健康講座 (9:45~) 手芸教室 (13:00~15:00) 囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (14:30~17:00)	レッツ えくささいず (10:30~11:30)
29	30	31	申し込み不要（当日参加できます）			
尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00)	会食サービス (11:40~13:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	テーブルゲーム (10:00~) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)				



白金いきいきプラザ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	カラオケ教室 (13:00~)	水墨画サロン (13:30~) 民謡教室 (14:00~16:00)	囲碁教室 (13:00~17:00)	輪投げ教室 (10:00~11:30) 会食サービス (11:45~12:30)	麻雀教室 (13:00~17:00) うたごえサロン (17:30~18:30)	季節のぬり絵 (10:00~正午) ボイストレーニング (10:30~11:30)
8	9	10	11	12	13	14
麻雀開放 (12:30~16:30)	カラオケ教室 (13:00~)	手芸教室 (13:00~) 舞踊教室 (13:30~16:00)	書道教室 (10:00~正午) 囲碁教室 (13:00~17:00)	輪投げ教室 (10:00~11:30) 着付け教室 (10:00~正午) 会食サービス (11:45~12:30) 茶道教室 (13:30~16:00)	麻雀教室 (13:00~17:00) うたごえサロン (17:30~18:30)	折り紙教室 (10:00~正午) こども英語 (10:30~11:30)
15	16	17	18	19	20	21
	カラオケ教室 (13:00~)	3館合同避難訓練 (10:00~) 水墨画サロン (13:30~) 民謡教室 (14:00~16:00)	さわやか体育祭 (10:00~15:00) 囲碁教室 (13:00~17:00)	輪投げ教室 (10:00~11:30) 会食サービス (11:45~12:30)	麻雀教室 (13:00~17:00) うたごえサロン (17:30~18:30)	ボイストレーニング (10:30~11:30)
22	23	24	25	26	27	28
麻雀開放 (12:30~16:30)	カラオケ教室 (13:00~) なべさんの 元気湧くわく講座 (15:15~16:30)	手芸教室 (13:00~) 舞踊教室 (13:30~16:00) 脳トレ倶楽部 (14:00~15:00)	書道教室 (10:00~正午) 囲碁教室 (13:00~17:00)	輪投げ教室 (10:00~11:30) 着付け教室 (10:00~正午) 会食サービス (11:45~12:30) 茶道教室 (13:30~16:00)	麻雀教室 (13:00~17:00) うたごえサロン (17:30~18:30)	折り紙教室 (10:00~正午) こども英語 (10:30~11:30)
29	30	31	申し込み不要(当日参加できます)			
ランチサロン (10:00~正午)	カラオケ教室 (13:00~)					



豊岡いきいきプラザ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
囲碁サロン (9:00~17:00) ぬりえサロン (10:00~16:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) 書道教室 (13:30~15:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 会食サービス (11:45~12:30) 輪投げ教室 (10:00~11:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00)	囲碁サロン (9:00~17:00)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) スポーツ吹矢 (10:00~11:45) カラオケ教室 (13:15~15:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀教室 (10:00~13:00) ぬりえサロン (10:00~16:30)
8	9	10	11	12	13	14
囲碁サロン (9:00~17:00) フラダンス講座 (10:00~11:00) ぬりえサロン (10:00~16:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) リフレッシュヨガ (13:30~14:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 会食サービス (11:45~12:30) 輪投げ教室 (10:00~11:30) 今日からちゃんと 英会話 (13:00~14:15)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) ポイトレと コーラス (10:30~12:00) 手芸教室 (13:00~15:00) 絵手紙教室 (13:30~15:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 太極拳教室 (13:00~15:00) 朗読講座 (14:00~15:30) 豊岡川柳クラブ (17:00~18:00)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) スポーツ吹矢 (10:00~11:45) カラオケ教室 (13:15~15:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀教室 (10:00~13:00) ウクレレサロン (14:00~16:00) ぬりえサロン (10:00~16:30)
15	16	17	18	19	20	21
囲碁サロン (9:00~17:00) フラダンス講座 (10:00~11:00) ぬりえサロン (10:00~16:30) あだまの体操& ティータイム (14:00~16:00)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) 書道教室 (13:30~15:30) リフレッシュヨガ (13:30~14:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 会食サービス (11:45~12:30) 輪投げ教室 (10:00~11:30) 今日からちゃんと 英会話 (13:00~14:15)	さわやか体育祭 (10:00~15:00) 囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) ポイトレと コーラス (10:30~12:00) フリザーブド フラワー講座 (14:00~16:00) NHK交響楽団 コンサート (16:15~17:15)	囲碁サロン (9:00~17:00) 太極拳教室 (13:00~15:00)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) スポーツ吹矢 (10:00~11:45) カラオケ教室 (13:15~15:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀教室 (10:00~13:00) ぬりえサロン (10:00~16:30)
22	23	24	25	26	27	28
囲碁サロン (9:00~17:00) フラダンス講座 (10:00~11:00) ぬりえサロン (10:00~16:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) リフレッシュヨガ (13:30~14:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 会食サービス (11:45~12:30) 輪投げ教室 (10:00~11:30) 今日からちゃんと 英会話 (13:00~14:15) 世代間交流 みんなでわくわく 輪投げをしよう! (15:30~17:00)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) 手芸教室 (13:00~15:00) 絵手紙教室 (13:30~15:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 太極拳教室 (13:00~15:00) 朗読講座 (14:00~15:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) スポーツ吹矢 (10:00~11:45) カラオケ教室 (13:15~15:30) 豊岡ロードショー (17:00~19:00)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀教室 (10:00~13:00) ぬりえサロン (10:00~16:30)
29	30	31	申し込み不要(当日参加できます)			
囲碁サロン (9:00~17:00) フラダンス講座 (10:00~11:00) ぬりえサロン (10:00~16:30) おりがみひろば (13:30~15:00)	囲碁サロン (9:00~17:00) 麻雀サロン (10:00~17:00) リフレッシュヨガ (13:30~14:30)	囲碁サロン (9:00~17:00) 会食サービス (11:45~12:30) 輪投げ教室 (10:00~11:30) 今日からちゃんと 英会話 (13:00~14:15)				



白金いきいきプラザ

住所: 白金台 4-8-5
電話: 3440-4627
最寄り: 白金台駅 徒歩1分

高輪いきいきプラザ

住所: 高輪 3-18-15
電話: 3449-1643
最寄り: JR品川駅 徒歩10分、
泉岳寺駅 徒歩15分

白金いきいきプラザ

住所: 白金 3-10-12
電話: 3441-3680
最寄り: 白金高輪駅 徒歩8分

豊岡いきいきプラザ

住所: 三田 5-7-7
電話: 3453-1591
最寄り: 白金高輪駅2番出口より徒歩10分
バス三田五丁目下車すぐ

【開館時間】
午前9時~午後9時30分(但し、日曜日は午前9時~午後5時) ※敬老室の利用は、午前9時~午後5時

【休館日】 年末年始(12月29日~1月3日) ※臨時休館をすることがあります。