



日	月	火	水	木	金	土
「お風呂」再開のお知らせ 新型コロナウイルス感染予防対策として3密を防ぐため、予約制とし、定員を設けさせていただきます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願い致します。					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00	5 百人一首サロン 10:00~11:30 書き初め 13:30~15:00	6 書き初め 13:30~15:00	7 手話で歌おう 10:00~11:00 若竹会 13:30~16:00 尺八教室 18:30~21:30	8 手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	9 呼吸体操教室 10:00~11:00 脳活 16:00~17:00
10 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	11 ハタヨガ 15:15~16:45	12 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	13 切り絵サロン 10:00~11:30 やさしい脳育 13:30~14:30	14 男ヨガ-A 9:15~10:45 男ヨガ-B 11:00~12:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	15 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 14:00~16:00	16 尺八教室 9:00~12:00 おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 16:00~17:00
17 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	18 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	19 百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	20 小豆のアイマスク 10:00~12:00 やさしい脳育 13:30~14:30	21 男ヨガ-A 9:15~10:45 男ヨガ-B 11:00~12:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	22 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	23 脳活 16:00~17:00
24 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	25 ハタヨガ 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	26 百人一首大会 10:00~12:00 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	27 切り絵サロン 10:00~11:30 やさしい脳育 13:30~14:30	28 男ヨガ-A 9:15~10:45 男ヨガ-B 11:00~12:30 朗読講座 13:00~14:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45 尺八教室 18:30~21:30	29 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	30 脳活 16:00~17:00
31 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	入浴時間 ①13:00~13:40②14:00~14:40③15:00~15:40(各回2名) 各回40分より新型コロナウイルス感染予防対策として、換気とアルコール消毒を行います。時間厳守のご協力をお願い致します。					60歳以上の港区民の方は お風呂を無料でご利用いただけます。 入浴日：男性：火・金曜日 女性：月・木曜日 ★受付方法【1月から】 入浴前日の9:00~17:00までの 先着順となります。 ※当日受け付けはありませんので ご注意下さい。 受付は電話または3階受付まで

息苦しさを和らげる 呼吸体操教室

無料

呼吸に必要な筋肉のストレッチなど、呼吸機能を強化する体操を行います。新型コロナウイルス感染症予防につなげましょう！

日時：1月9日(土)10:00~11:00

場所：地下1階トレーニングルーム1

対象：60歳以上の港区民の方

定員：15名(抽選)

講師：順天堂東京江東高齢者医療センターリハビリテーション科
理学療法士 小山真吾氏

申込：ご本人がお電話または事務所にて

申込期間：12月15日(火)~12月28日(月)

抽選結果：2021年1月5日(火)以降当選者のみに電話連絡します。



新春の書き初め

無料

日時：1月5日(火)、6日(水) 13:30~15:00

場所：5日(火)1階 洋室、6日(水)3階敬老室

対象：60歳以上の港区民の方

定員：10名 (先着順)

持ち物：特になし

申込：当日直接会場にお越しください。



作品は、1月31日(日)まで、館内に展示させていただきます。

おうちで書いた作品もOKです。(郵送可)

1月事業・サロンのご案内

フラダンス講座

無料

日時：1月10日(日)～3月28日(日)
第2、第4日曜日
①14:00～15:00
②15:30～16:30
場所：地下1階トレーニングルーム1
対象：60歳以上の港区民の方
定員：各10名(抽選)
持ち物：動きやすい服装、飲物、タオル
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：12月25日(金)～1月5日(火)
抽選結果：1月6日(水)以降に当選者のみ電話連絡します。



小豆のアイマスク

日時：1月20日(水)
10:00～12:00
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
定員：6名
費：小豆代 100円
持ち物：布2枚
(20cm×16cm
裁縫道具(あれば))
申込：12月25日(金)～
1月12日(火)
抽選結果：1月13日(水)以降に
当選者のみ電話連絡

※手縫いで作ります。



無料

朗読講座

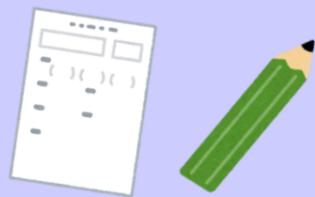
無料

日時：1月28日、2月11日、
2月25日、3月11日、
3月25日(全5回)
時間：13:00～14:30
場所：1階 洋室
講師：久津弘子氏
対象：60歳以上の港区民の方
定員：8名(抽選)
申込：12月25日(金)～
1月19日(火)
申込方法：お電話もしくは
3階事務所まで



やさしい脳育

日時：1月13日(水)～3月3日(水)
毎週水曜日13:30～14:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
定員：10名(抽選)
申込：12月21日(月)～1月7日(木)
ご本人が電話もしくは
3階事務所まで
抽選結果は1月9日(土)以降に
当選者のみ電話連絡いたします



60歳以上の港区民の方対象です。お気軽にご参加ください。



百人一首大会

無料

日時：1月26日(火) 10:00～11:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民の方
定員：15名(抽選)
申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：1月7日(木)～1月19日(火)
当選者発表：1月20日(水)
当選者のみ電話致します。



あうちでちょいボラ ボランティア大募集

毎日、「ちょっと時間」がある方々へ

自宅でマスクやメッセージカードを作成して下さる
ボランティアの方、材料を提供くださる方を募集しています

マスク



フェイス
シールド



感染症
予防グッズ

マスク
ケース



ホッカイロ
ケース

あったか
グッズ

ニット小物

エコバック

メッセージ
カード

その他

季節の飾り
(リース、お正月飾りなど)



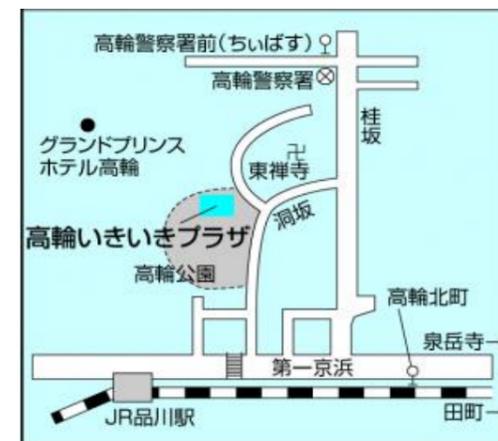
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

港区立高輪いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒108-0074 東京都港区高輪3丁目18番15号
電話：03-3449-1643 FAX：03-3449-0783
【開館時間】月曜から土曜：9:00～21:30
日曜日：9:00～17:00

- 電車
JR山手線・京浜東北線 品川駅 西口(高輪口) 徒歩10分
地下鉄浅草線・京浜急行電鉄 泉岳寺駅 A2出口 徒歩15分
- 都営バス
(品97) 新宿駅西口から品川車庫 高輪北町バス停 徒歩6分
- 港区コミュニティバスちいばす
(高輪ルート) 品川駅南口から浅草線三田駅前
高輪警察署前バス停・高輪三丁目バス停 徒歩10分

ホームページ <http://ikiiki-takanawa.foryou.or.jp/>
メールアドレス ikiiki-takanawa@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(車いすマーク駐車場除く)はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。