

高輪いきいきプラザ

12月予定表

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 12月号



日	月	火	水	木	金	土
いきプラ体操 ●日時：毎日9:15~9:45 ●場所：3階 敬老室 ●対象：60歳以上の港区民 ●講師：当プラザ職員 ●申込：不要 		1 百人一首サロン 10:00~11:30 歌って脳トレ 10:30~11:30 明寿会 13:00~16:00	2 クリスマス工作① 10:00~12:00 やさしい脳育 13:30~14:30	3 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	4 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 17:00~19:00	5 おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 16:00~17:00
6	7	8	9	10	11	12
スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 15:00~17:00 ハタヨガ 15:15~16:45	明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	切り絵サロン 10:00~11:30 やさしい脳育 13:30~14:30	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	手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30	脳活 16:00~17:00
13	14	15	16	17	18	19
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	ビリヤード 15:00~17:00 ハタヨガ 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	百人一首サロン 10:00~11:30 歌って脳トレ 10:30~11:30 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	クリスマス工作② 10:00~12:00 やさしい脳育 13:30~14:30	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 尺八教室 18:30~21:30	クリスマス コンサート 10:15~11:15 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 17:00~19:00	おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 16:00~17:00
20	21	22	23	24	25	26
スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	ぬり絵サロン 10:00~11:30 PTによる介護 予防シリーズ 15:00~16:00 ビリヤード 15:00~17:00 ハタヨガ 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	切り絵サロン 10:00~11:30 やさしい脳育 13:30~14:30	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	囲碁サロン 13:30~16:30	尺八教室 9:00~12:00 脳活 16:00~17:00
27	28	29	30	31		
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		休館日	休館日	休館日		

設備不良のため、お風呂の再開時期は未定となっております。ご不便をおかけし申し訳ございません。

ハタヨガ

無料

生徒募集します。全10回

コース① 月曜日
12月7日~2月22日
15:15~16:45

コース② 火曜日
12月8日~2月23日
15:15~16:45

コース③ 木曜日
12月10日~2月25日
15:15~16:45

場所：地下1階
トレーニングルーム2

対象：60歳以上の港区民
マットに座れる方
(素足になります)

定員：各7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：11月21日(土)
~11月30日(月)まで

当選者発表：12月2日(水)
3階受付前にて掲示し、
当選者のみ電話致します。

*2部制になる可能性があります。
その場合は1クラス40分になります。



男のヨガ教室

無料

生徒募集します。全10回

木曜日 12月10日~2月25日
Aコース 9:15~10:45
Bコース 11:00~12:30

場所：3階 和室

対象：60歳以上の港区民
マットに座れる方
(素足になります)

定員：7名(抽選)

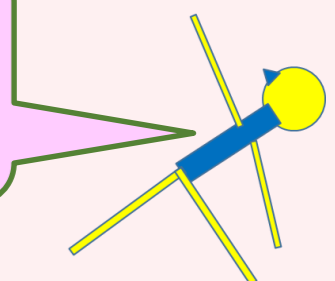
申込方法：ご本人が電話もしくは
3階事務所まで

申込期間：11月21日(土)
~11月30日(月)まで

当選者発表：12月2日(水)
3階受付前にて掲示し、
当選者のみ電話致します。

*2部制になる可能性があります。
その場合は1クラス40分になります。

男のヨガ教室は定員に達しなかった場合、女性も参加可能とさせていただきます。



12月事業・サロンのご案内

歌とギターの クリスマスコンサート

無料

新進アーティスト

<BLOSSOM/ブロッサム>

による、歌とギターのクリスマスコンサート

日時：12月18日(金) 10:15~11:15
開場：10:00

場所：1階コミュニティカエ (定員:20名)
※上記定員を超えた場合は3階敬老室で同時配信します。
(先着10名様まで)

対象：どなたでもご参加いただけます！

申込：不要
当日直接会場にお越しください。

※新型コロナウイルス感染予防対策
として3密を防ぐため定員を設け
させていただきます。ご協力をお
願い致します。



無料

理学療法士による介護予防シリーズ

~Stop、未来の要介護！
脳卒中を予防しよう~

日時：12月21日(月) 15:00~16:00

場所：1階 洋室

講師：順天堂大学 保健医療学部 理学療法学科
助教 藤野雄次氏

対象：60歳以上の港区民の方

定員：10名(抽選)

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1日(火)~12月15日(火)

抽選結果：12月17日(木)以降に当選者のみ電話連絡します。



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。



クリスマス工作 第一回

日時：12月2日(水) 10:00~12:00

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：4名(抽選)

申込：11月20日(金)~11月27日(金)

ご本人が電話もしくは3階事務所まで
抽選結果は11月28日(土)以降に当選者のみ
電話連絡いたします。



無料

クリスマス工作 第二回

日時：12月16日(水) 10:00~12:00

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：8名(抽選)

申込：12月2日(水)~12月12日(土)

ご本人が電話もしくは
3階事務所まで

抽選結果は12月14日(月)
以降に当選者のみ
電話連絡いたします。



無料

スマホ講座

無料

~地図アプリについて~

日時：12月22日(火)14:00~15:00

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(抽選)

申込：12月2日(水)~12月16日(水)

ご本人が電話もしくは3階事務所まで
抽選結果は12月17日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



・地図アプリの使い方を紹介します!
・スマホを持っている方大歓迎!

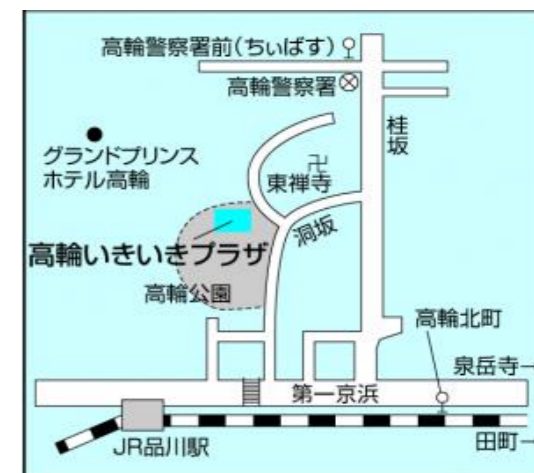
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

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) 品川駅港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。