

高輪いきいきプラザ 11月予定表

2021年10月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 11月号



日	月	火	水	木	金	土
	1  ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	2  百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:00~16:00 歌って脳トレ 14:00~15:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	3 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00 	4  男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 手話で歌おう 10:00~11:00 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	5  囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 17:00~19:00	6 おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
7 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	8  ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	9  明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	10 切り絵サロン 10:00~11:30 さわやか体育祭 13:30~15:30 	11  男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 朗読講座 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	12  囲碁サロン 13:30~16:30 手芸教室 13:00~15:00	13 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00 
14 スポーツ ウェルネス吹矢 10:00~11:45 防災フェスタ 10:00~12:30	15  ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	16  百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	17 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00	18  男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	19  利用者懇談会 9:50~10:30 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 17:00~19:00	20 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00
21 スポーツ ウェルネス吹矢 10:00~11:45	22  ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	23  明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	24 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00	25  男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 朗読講座 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	26  囲碁サロン 13:30~16:30	27 高輪寄席 14:00~15:30 卓球 18:00~21:00 
28 スポーツ ウェルネス吹矢 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	29  千支の年賀状 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	30  明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	<p>「お風呂」について 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。</p> 			

理学療法士と始める いきいき脳活体験塾

無料

高輪いきいき寄席

無料

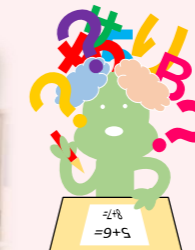
日時：令和3年11月6日～令和4年3月12日
(11月20日、11月27日、
2月12日を除く全15回)
毎週土曜日15:00~16:00

場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
※できるだけ毎回出席できる方
ファイブコグ(認知機能評価)
体力測定(身体機能評価)
アンケートの実施に
同意いただける方

定員：15名(抽選)
持物：飲物
申込：10月20日(水)~10月31日(日)
ご本人が電話もしくは
3階事務所まで

抽選結果は11月2日(火)
以降に当選者のみ電話連絡いた
します。

講師：順天堂大学医学部附属
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
國枝洋太氏



～笑いでストレスを
吹き飛ばしましょう～

日時：11月27日(土)
開場：13:45
開演：14:00~15:30
場所：1階 コミュニティカフェ
対象：60歳以上の港区民
定員：30名(抽選)
申込：11月1日(月)~11月21日(日)
ご本人が電話もしくは
3階事務所まで



抽選結果は11月22日(月)
以降に当選者のみ電話連絡いた
します。



出演：白扇の会の皆様
演者：紫酔・可笑子・あさり・文具・日軒
演目：寄合酒・お血脈・まめだ・長短・転宅


利用者懇談会

無料

事業のご案内と利用者の皆様方のご要望
について、懇談会を開催したいと思います
ので、ご参加ください。

日時：11月19日(金)
9:50~10:30
場所：3階 敬老室
対象：どなたでも



 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：電話または3階受付まで
入浴前日の9:00~17:00までの先着順となります。
★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。



11月事業・サロンのご案内

MTダンスバンドによるクリスマスコンサート

無料

日時：12月5日(日)
開場：13:45
開演：14:00～15:30
場所：1階 洋室
対象：港区民の方
定員：30名(抽選)
出演：ミュージックトレイン
社交ダンスバンド



申込：11月11日(木)～
11月28日(日)
ご本人が電話もしくは
3階事務所まで



抽選結果は11月29日(月)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。



高輪共和会 第11回防災フェスタ

無料

日時：11月14日(日) 10:00～12:30
(※雨天の場合は11月21日(日)に順延)
場所：高輪公園、高輪いきいきプラザ
対象：どなたでも
申込：10月25日(月)～11月10日(水)
定員：20名(先着順)



10:00～10:30 受付 消毒 体温チェック
10:30～11:50

1階洋室にて：①高輪消防署による延焼シミュレーション
②防災対策チームによる防災グッズ

高輪公園にて：③高輪消防署による消火器の説明と消火訓練
④AEDの説明と訓練 ミニ消防服、消防車体験
⑤高輪支所による炊き出し訓練(お湯を沸かすのみ)
公園内ソーラー発電設備などを使った訓練

11:50～12:10 受付にてアンケート回収
配布物 福引(景品配布)

12:10～12:30 片付け後、訓練終了

※お願い：①から⑤を班ごとに集まり、参加しましょう！



干支の年賀状

干支の年賀状にトライ！

日時：11月29日(月) 10:00～11:30
場所：3階 敬老室
持ち物：クレヨン(自宅にあれば)
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(抽選)
申込：11月8日(月)～11月21日(日)



ご本人が電話もしくは3階事務所まで
抽選結果は11月25日(木)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。

無料

六十歳以上の港区民の方が対象です。



下記の体操・サロンの申込みが始まります。以下共通です。

無料

参加期間：令和3年12月1日～令和4年3月31日
費用：無料 対象：60歳以上の港区民
申込：11月1日(月)～11月15日(月) ご本人が電話もしくは3階事務所まで
抽選結果は11月22日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



いきプラ体操

日時：毎日(年末年始除く) 9:15～9:45
場所：3階 敬老室
定員：月水金・火木土 各13名(抽選)
日曜日(いきプラ体操登録者フリー参加)



ぬい絵サロン

日時：第1、第3月曜日 10:00～11:30
場所：3階 敬老室
定員：10名(抽選)



百人一首サロン

日時：第1、第3火曜日 10:00～11:30
場所：3階 敬老室
定員：10名(抽選)



切り絵サロン

日時：第2、第4水曜日 10:00～11:30
場所：3階 敬老室
定員：10名(抽選)



囲碁サロン

日時：毎週金曜日 13:00～16:30
場所：3階 敬老室
定員：10名(抽選)



おいがみサロン

日時：第1、第3土曜日 10:00～12:00
場所：3階 敬老室
定員：10名(抽選)



レディースサロン

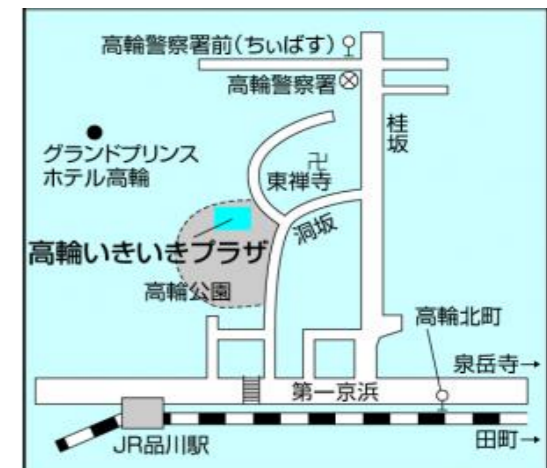
日時：第3金曜日 14:00～16:00
場所：1階 洋室
定員：10名(抽選)

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。