高輪いきいきプラザ　７月予定表

「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。

日	月	火	水	木	金	土
				1 手話で歌おう 10:00～11:00 若竹会 13:00～16:00	2 囲碁サロン 13:30～16:30 ビリヤード 14:00～16:00	3 尺八教室 9:00～12:00 おりがみサロン 10:00～12:00
4 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	5 ぬり絵サロン 10:00～11:30 ビリヤード 15:00～17:00	6 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	7 たのしい脳育 13:30～14:30	8 若竹会 13:00～16:00	9 囲碁サロン 13:30～16:30 手芸教室 13:00～15:00 ビリヤード 14:00～16:00	10
11 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00～11:45	12 笑って体力 17:30～19:00	13 明寿会 13:00～16:00	14 切り絵サロン 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30	15 若竹会 13:00～16:00 尺八教室 18:30～20:00	16 体力測定週間 10:00～12:00 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	17 おりがみサロン 10:00～12:00
18 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00～11:45	19 ぬり絵サロン 10:00～11:30 ビリヤード 15:00～17:00	20 百人一首サロン 10:00～11:30 明寿会 13:00～16:00	21 体力測定週間 10:00～12:00 たのしい脳育 13:30～14:30	22 若竹会 13:00～16:00	23 囲碁サロン 13:30～16:30 ビリヤード 14:00～16:00	24
25 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00～11:45 ホルンと ピアノとギターの コンサート 14:00～15:30 フラダンス講座① 14:00～15:00 フラダンス講座② 15:30～16:30	26 笑って体力 17:30～19:00	27 明寿会 13:00～16:00	28 切り絵サロン 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30	29 若竹会 13:00～16:00	30 囲碁サロン 13:30～16:30 ビリヤード 14:00～16:00 Zoom講座 10:00～11:00	31 尺八教室 9:00～12:00

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。

2021年 6月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより　７月号

まん延防止等重点措置に伴う対応について

区は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、緊急事態措置の期間終了まで、利用制限と開館時間を短縮してきました。東京都のまん延防止等重点措置を踏まえ、下記のとおり対応を継続いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

1　開館時間　月曜～土曜　午前９時～午後８時　／　日曜　変更なし

2　休止内容　カラオケ、合唱・声楽・コーラスでの施設利用は休止

3　適用期間
令和３年６月２１日(月)から「まん延防止等重点措置」終了日まで

4　事業の休止、変更について
事業等を一部休止する場合や休止事業等の再開については、別途、施設からお知らせいたします。

感染拡大防止のため、人と人との距離の確保・手洗い・咳エチケットを徹底してください。

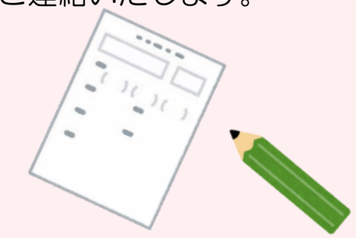
ご不明な点がありましたら、ご利用の施設にお問い合わせください。
◆区の新型コロナウイルス感染症への対応は、港区公式ホームページからご確認ください。URL https://www.city.minato.tokyo.jp/

令和３年６月２１日　高輪いきいきプラザ

たのしい脳育　無料

脳にアプローチして、脳を育てましょう！

日時：7月7日(水)～9月15日(水)
　　毎週水曜日　全10回
　　13:30～14:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(抽選)
申込：6月23日(水)～6月30日(水)
ご本人が電話もしくは3階事務所まで
※当選結果は7月2日(金)以降に当選者のみご連絡いたします。



Zoom講座　無料

日時：7月30日(金)
　　10:00～11:00
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(抽選)
申込：7月12日(月)～7月25日(日)
ご本人が電話もしくは３階事務所まで
※抽選結果は7月27日(火)以降に当選者のみご連絡いたします。

※職員が対応するため講座内容以外の質問にお答えできない場合がございます。ご了承ください。

講座内容
Zoomのアカウント作成
Zoomの参加方法

7月事業・サロンのご案内

サロンはすべて無料です。60歳以上の港区民の方対象です。
現在、定員を設け申込制となっております。宜しくお願い致します。

ホルンとピアノとギターのコンサート

無料

ホルンとピアノとギターによるコンサート
～クラシックから懐かしい唱歌・映画音楽まで～

日時：7月25日(日) 14:00～15:30
　　開場：13:45
場所：1階　コミュニティカフェ
対象：港区民
定員：20名(抽選)
出演：山中喜義氏(ホルン)
　　山中麻衣子氏(ピアノ)
　　由木泰紀氏(エレキギター)
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：7月11日(日)～7月20日(火)
抽選結果：7月21日(水)以降に当選者のみご連絡いたします。

手芸教室

日時：7月9日(金)
　　13:00～15:00
場所：1階　洋室
対象：60歳以上の港区民
申込：ご本人が電話もしくは
　　3階事務所まで
　　(見学できます)
費用：1回400円＋材料費

フラダンス講座

無料

期間：7月4日～9月19日
(7月開催予定日：7月4日・25日)
時間：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
定員：12名(抽選)
費用：無料
持物：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：6月25日(金)
　　～7月1日(木)
抽選結果：7月2日(金)以降に
当選者のみご連絡いたします。

手話で歌おう

無料

日時：7月1日(水)
　　10:00～11:00
場所：3階　敬老室
対象：60歳以上の港区民
音楽の効果と指の運動で
脳ストレッチ！
みんなで楽しく
手話で歌いましょう。

おりがみサロン

無料

日時：第1、第3土曜日
　　10:00 ～12:00
場所：3階　敬老室

折り紙はこちらで用意致します。
主に季節の題材を選んで
皆さん和気藹々楽しく
参加していらっしゃいます。

囲碁サロン

無料

日時：毎週金曜日
　　13:30～16:30
場所：3階　敬老室
初心者の方も経験者の方に
教えて頂きながら楽しんで
います！

切り絵サロン

無料

日時：第2、第4水曜日
　　10:00～11:30
場所：3階　敬老室
対象：60歳以上の港区民

季節に合った題材を
デザインナイフで
切り抜いていきます！

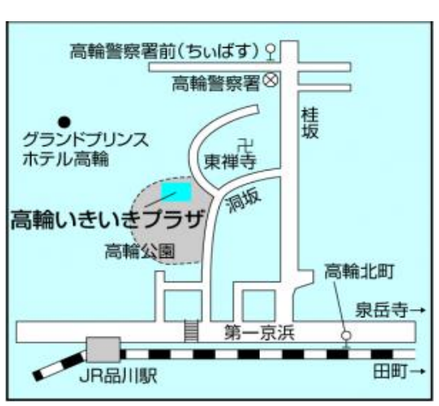
お知らせ：①切り絵、手話で歌おう、おりがみ、囲碁は定員に達するまで申し込みを受け付けます。申込は先着順です。
②百人一首、ぬり絵、レディースサロンは6月申込の結果、定員に達しました。
因みに、当館のサロンは本来自由参加ですが、「3密」を避けるため、定員を設けました。定員は各10名です。

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！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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ぃばす
（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。