

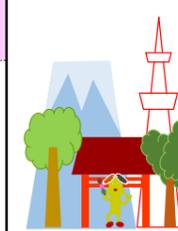
高輪いきいきプラザ 12月予定表

2021年11月25日発行

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
 「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。			1 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00	2  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	3  囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 17:00~19:00	4 おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
5 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 MT社交 ダンスバンド による クリスマス コンサート 14:00~15:30	6  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	7  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 歌って脳トレ 14:00~15:00	8 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	9  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 尺八教室 18:30~21:30	10  囲碁サロン 13:30~16:30 手芸教室 13:00~15:00	11 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
12 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	13  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	14  明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	15 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00 クリスマスリース 13:00~14:00	16  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	17  ミチュアクリスマス 10:00~11:30 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	18 おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
19 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 	20  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	21  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	22 切り絵サロン 10:00~11:30 	23  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 尺八教室 18:30~21:30	24  囲碁サロン 13:30~16:30 	25 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
26 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	27  ビリヤード 14:00~16:00 笑って体力 17:30~19:00	28  29日はいきいきプラザ 休館日です。 【年越しそばカフェ】 のみ開催しています。 (マッサージ等、3階の ご利用はできません。)	29 休館日 年末だよ 全員集合! 年越しそばカフェ 11:00~13:30 	30 休館日	31 休館日 	

**年末だよ全員集合
年越しそばカフェ**

無料

手づくりリース

今年度は高輪で開催
高輪地区いきいきプラザ
4館合同イベント



日時：12月29日(水)

- ①11:00~11:30
- ②11:40~12:10
- ③12:20~12:50
- ④13:00~13:30

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：各回20名(申込先着順)

申込：12月1日(水)~

ご本人が電話もしくは
3階事務所まで



ドライフラワーを使って、
クリスマスリースを作ろう!



日時：12月15日(水)

13:00~14:00

場所：敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：4名(抽選)

費用：2,000円(材料費)

当選後12月9日(木)までに
お支払いください。

持物：ハサミ、布手袋

申込：11月25日(木)

~12月6日(月)

ご本人が電話もしくは
3階事務所まで

抽選結果：12月7日(火)以降に

当選者のみ電話連絡
いたします。

こちらは見本です。→
お花は変わります。
お楽しみに~



 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。



12月事業・サロンのご案内



六十歳以上の港区民の方が対象です。



MT社交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
 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：受付中
 11月28日(日)まで
 ご本人が電話もしくは
 3階事務所まで

抽選結果：11月29日(月)以降に
 当選者のみ電話連絡いたします。



ミニチュア クリスマスリース

モールをくるくる巻いて完成！！
 好きなデコレーション
 素材を使って自分だけの
 ミニチュアクリスマスリースを作しましょう😊



日時：12月17日(金) 10:00～11:30
 場所：3階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：10名(抽選)
 費用：50円(材料費)
 申込：11月25日(木)～12月11日(土)



ご本人が電話もしくは3階事務所まで
 抽選結果：12月13日(月)以降に
 当選者のみ電話連絡いたします。

利用者の集まりから自発的に始まった「サロン」。今年も誰もが若々しい気持ちで様々な趣味を披露できる場として楽しく行われてきました。かつてフランスのサロンに文化の華があったように。



いきプラ体操、ぬり絵、百人一首、切り絵、囲碁、おりがみ、レディースなどのサロン



囲碁サロン

日時：毎週金曜日 13:30～16:30
 場所：3階 敬老室
 定員：10名・・・空きあり(先着順)

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きます！



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。

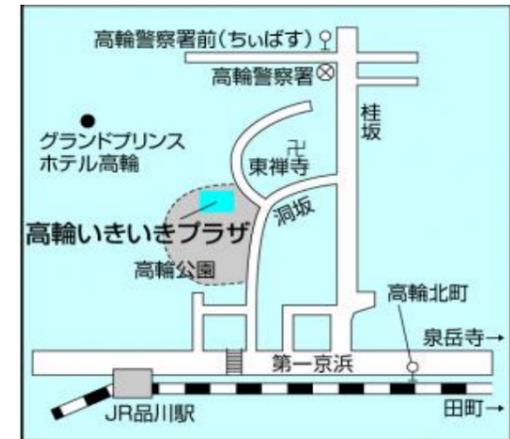
港区立高輪いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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。