



日	月	火	水	木	金	土
1 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	2 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 15:00~17:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	3 百人一首サロン 10:00~11:30 歌って脳トレ 14:00~15:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	4 たのしい脳育 13:30~14:30	5 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 手話で歌おう 10:00~11:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	6 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00 体力測定週間 10:00~12:00	7 尺八教室 9:00~12:00 おりがみサロン 10:00~12:00
8 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	9 Zoom講座 10:00~11:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	10 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	11 切り絵サロン 10:00~11:30	12 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	13 Zoom講座 10:00~11:00 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	14 
15 	16 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 15:00~17:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	17 百人一首サロン 10:00~11:30 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	18 たのしい脳育 13:30~14:30	19 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 尺八教室 18:30~20:00	20 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00 体力測定週間 10:00~12:00	21 おりがみサロン 10:00~12:00
22 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	23 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	24 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	25 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	26 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 13:00~14:30 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	27 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	28 尺八教室 9:00~12:00 
29 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	30 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	31 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	<div data-bbox="816 1732 1409 2037" data-label="Text"> <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> </div>			

朝の「いきプラ体操」再開しています

無料



毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて「いきプラ体操」を行なっています。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、お問い合わせください。

当館のコミュニティカフェ For You



様々な色や形の折り紙が美しくディスプレイされたお洒落なカフェ。利用者の方々が制作した「ぬり絵」も展示され、窓に飾られた扇子のミニチュアも可愛く、外の景色はまるで別世界です。当館では、おもてなしの気持ちを「手作り感」を活かして表現。利用者の方々がゆったりと心地良い時間を過ごせるように演出しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



 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。

8月事業・サロンのご案内

園芸部の活動報告



高輪園芸部を設立したのが今年の7月2日。以後、毎週水曜日を「高輪園芸部」の日と定め、様々な活動をしています。部員の皆さんからの豊富なアイデア、収穫時の喜び、そして失敗談ありと、話題に事欠かないのが取り柄です。今週は、いちごとミニトマトの収穫でした。ぜひ当館の、敬老室に隣接した「緑の部屋」をご覧ください。

手芸教室

日時：8月13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



Zoom講座

日時：8月9日(月)・13日(金)
10:00~11:00
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：各回10名(抽選)
申込：7月26日(月)~8月6日(金)

ご本人が電話もしくは3階事務所まで
※抽選結果は8月7日(土)以降に
当選者のみご連絡いたします。

講座内容
Zoomのアカウント作成
Zoomの参加方法
※両日同じ内容を実施します。

※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。

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。



サロンはすべて無料、申込み不要です。

百人一首サロン

無料

日時：8月3日(火)・8月17日(火)
10:00~11:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民

体を動かしながら札を取ります。



ぬい絵サロン

無料

日時：8月2日(月)・16日(月)
10:00~11:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民



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！



囲碁サロン

無料

日時：毎週金曜日
13:00~16:30
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！



お知らせ：当館のサロンは本来自由参加ですが、「3密」を避けるために定員を設けました。各サロン定員は10名です。現在空きがあるのは囲碁サロンのみですがご興味があるサロンがございましたらお問い合わせください。

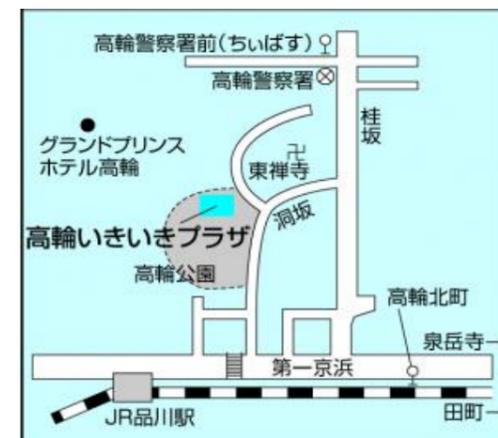
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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。