




日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>「お風呂」</b>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>						1

2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

**緊急事態宣言の延長に伴い、開催中止や変更になる可能性があります。**

9	10	11	12	13	14	15
			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	朗読講座 13:00~14:30 若竹会 13:00~16:00	スマホ講座 10:00~11:00 手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00

16	17	18	19	20	21	22
スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	ぬり絵サロン ①10:00~11:30 ②12:00~13:30 ビリヤード 14:00~16:00	百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:00~16:00	体力測定週間 10:00~12:00 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00	若竹会 13:00~16:00 尺八教室 18:30~20:00	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	

23	24	25	26	27	28	29
スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	笑って体力 17:30~19:00	明寿会 13:00~16:00	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	朗読講座 13:00~14:30 若竹会 13:00~16:00	囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	

30	31
尺八教室 9:00~12:00 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	<p><b>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。</b>  <b>入浴日：男性：火・金曜日 女性：月・木曜日</b>  <b>★受付方法：電話または3階受付まで</b>  <b>入浴前日の9:00~17:00までの先着順となります。</b>  <b>★入浴時間 ①13:00~13:40②14:00~14:40③15:00~15:40(各回2名)</b>  <b>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。</b></p>

## いきいきプラザの事業・運営の変更について

区は、国の緊急事態宣言の発令や東京都の緊急事態措置の実施を踏まえ、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、下記のとおり、いきいきプラザの運営を変更します。ご理解とご協力をお願いいたします。

- 開館時間** 月曜～土曜 午前9時～午後8時 / 日曜 変更なし
- 休止事業** 各種教室・事業、介護予防事業、外出事業、世代間交流事業、カラオケ、マーじゃん（自由利用、貸室利用を問わない）、映画上映、運動施設（トレーニングルーム、屋内運動器具など）、会食サービス、はり・マッサージサービス等。ホール・体育館・トレーニングルーム・プールの利用。 ※浴室、敬老室、貸室、カフェ等は利用を継続します。
- 適用期間** 令和3年4月25日(日)から緊急事態措置等の終了日まで

◆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4月24日 高輪いきいきプラザ



## 体力測定週間 無料

～からだの状態を知ろう！～  
 日時：5月19日(水)  
 10:00~12:00  
 場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民

- 内容：**
- ◆ 筋肉量を測定できる機器による体の状態チェックや体力測定による健康チェック
  - ◆ 参加されてから6ヶ月間に3回測定を行い経過を確認します。

**※筋肉量の測定はペースメーカーを装着の方は測定機器の関係上、実施することが出来ません。**  
 定員：5名程度(先着順)  
 持ち物：動きやすい服装、運動靴  
**※筋肉量の測定は裸足で行います。**  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：申込受付中（定員に達するまで）





# 5月事業・サロンのご案内

## 楽しい英語教室

無料

初級コースです。※全10回  
 日時：6月4日～9月17日  
 (金曜日) 10:00～11:30  
 場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：10名(抽選)

申込：ご本人が電話もしくは  
 3階事務所まで  
 申込期間：5月1日(土)～  
 5月15日(土)  
 抽選結果は5月20日(木)以降に  
 当選者のみ電話連絡致します。

## 手芸教室

日時：5月14日(金)  
 13:00～15:00  
 場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：10名  
 申込：ご本人が電話もしくは  
 3階事務所まで  
 費用：400円  
 (※別途材料費がかかります。)



## スマホ講座

無料

日時：5月14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：ご本人が電話もしくは  
 3階事務所まで  
 申込期間：受付中～5月10日(月)  
 抽選結果は5月11日(火)以降に  
 当選者のみ電話連絡いたします。



- 1.スクリーンショットのやり方
- 2.マルチタスク画面の使い方
- 3.ライトのつけ方
- 4.元の画面に戻る方法
- 5.文字を大きくする方法
- 6.壁紙変更方法

※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。

緊急事態宣言の延長に伴い、開催中止や変更になる可能性があります。

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。  
 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 5月18日(火)  
 10:00～11:30  
 場所：3階 敬老室  
 対象：60歳以上の港区民

体を動かしながら札を取ります。



## ぬり絵サロン

無料

日時：5月17日(月)  
 ①10:00～11:30  
 ②12:00～13:30  
 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：5月12日、26日(水)  
 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！



現在新型コロナウイルス感染症対策のため人数制限を行なっています。  
 百人一首・ぬり絵・切り絵に参加希望の方は、空きがあるかの問合せをお願いいたします。

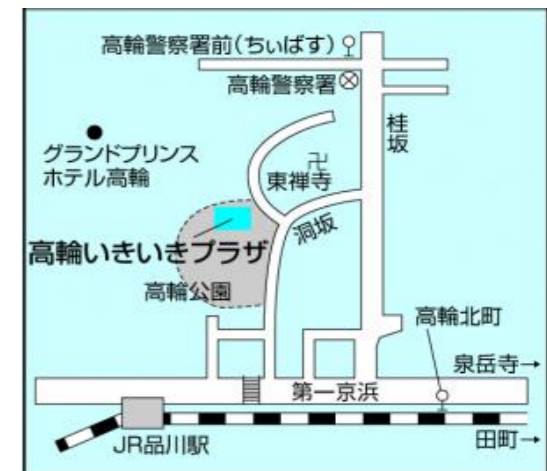
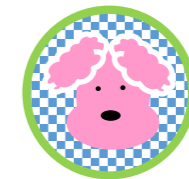
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

## 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](mailto: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。