

# 高輪いきいきプラザ たかなわ 10月予定表

2021年 9月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

## 高輪だより 10月号



| 日  | 月  | 火  | 水   | 木   | 金  | 土                            |
|--|--|--|---|---|--|------------------------------|
| <b>ほのぼの作品展2021</b><br>10月11日(月)～31日(日) 9:00～17:00<br>31日(日)は16:00に展示終了                     |  |  |   |   | 1<br>囲碁サロン<br>13:30～16:30<br>ビリヤード<br>17:00～19:00  | 2<br>おりがみサロン<br>10:00～12:00  |
| 3<br>スポーツ<br>ウェルネス吹矢<br>10:00～11:45<br>  | 4<br>ぬり絵サロン<br>10:00～11:30<br>ビリヤード<br>14:00～16:00<br>ハタヨガ(二部制)<br>15:15～16:45<br>笑って体力<br>17:30～19:00 | 5<br>百人一首サロン<br>10:00～11:30<br>明寿会<br>13:00～16:00<br>歌って脳トレ<br>14:00～15:00<br>ハタヨガ(二部制)<br>15:15～16:45 | 6<br>おもしろいアート<br>10:00～11:30<br>たのしい脳育①<br>13:30～14:30<br>たのしい脳育②<br>15:00～16:00  | 7<br>男ヨガ-A(二部制)<br>9:15～10:50<br>手話で歌おう<br>10:00～11:00<br>男ヨガ-B(二部制)<br>11:05～12:40<br>若竹会<br>13:00～16:00<br>ハタヨガ(二部制)<br>15:15～16:45 | 8<br>囲碁サロン<br>13:30～16:30<br>手芸教室<br>13:00～15:00   | 9<br>尺八教室<br>9:00～12:00<br>  |
| 10<br>スポーツ<br>ウェルネス吹矢<br>10:00～11:45<br>フラダンス講座①<br>14:00～15:00<br>フラダンス講座②<br>15:30～16:30 | 11<br>ビリヤード<br>14:00～16:00   | 12<br>明寿会<br>13:00～16:00<br>   | 13<br>切り絵サロン<br>10:00～11:30<br>たのしい脳育①<br>13:30～14:30<br>たのしい脳育②<br>15:00～16:00   | 14<br>朗読講座<br>13:00～14:30<br>若竹会<br>13:00～16:00   | 15<br>体力測定週間<br>10:00～12:00<br>囲碁サロン<br>13:30～16:30<br>レディースサロン<br>14:00～16:00<br>ビリヤード<br>17:00～19:00 | 16<br>おりがみサロン<br>10:00～12:00 |
| 17<br>   | 18<br>ぬり絵サロン<br>10:00～11:30<br>ビリヤード<br>14:00～16:00<br>ハタヨガ(二部制)<br>15:15～16:45                        | 19<br>百人一首サロン<br>10:00～11:30<br>明寿会<br>13:00～16:00<br>ハタヨガ(二部制)<br>15:15～16:45                         | 20<br>おもしろいアート<br>10:00～11:30<br>たのしい脳育①<br>13:30～14:30<br>たのしい脳育②<br>15:00～16:00 | 21<br>男ヨガ-A(二部制)<br>9:15～10:50<br>男ヨガ-B(二部制)<br>11:05～12:40<br>若竹会<br>13:00～16:00<br>ハタヨガ(二部制)<br>15:15～16:45<br>尺八教室<br>18:30～21:00  | 22<br>体力測定週間<br>10:00～12:00<br>囲碁サロン<br>13:30～16:30  | 23<br>                       |
| 24<br>フラダンス講座①<br>14:00～15:00<br>フラダンス講座②<br>15:30～16:30<br>                               | 25<br>ビリヤード<br>14:00～16:00<br>ハタヨガ(二部制)<br>15:15～16:45<br>笑って体力<br>17:30～19:00                         | 26<br>明寿会<br>13:00～16:00<br>ハタヨガ(二部制)<br>15:15～16:45<br>   | 27<br>切り絵サロン<br>10:00～11:30<br>たのしい脳育①<br>13:30～14:30<br>たのしい脳育②<br>15:00～16:00   | 28<br>男ヨガ-A(二部制)<br>9:15～10:50<br>男ヨガ-B(二部制)<br>11:05～12:40<br>朗読講座<br>13:00～14:30<br>若竹会<br>13:00～16:00<br>ハタヨガ(二部制)<br>15:15～16:45  | 29<br>囲碁サロン<br>13:30～16:30<br>   | 30<br>                       |
| 31<br>尺八教室<br>9:00～17:00<br>スポーツ<br>ウェルネス吹矢<br>10:00～11:45                                 | <b>「お風呂」について</b><br>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。    |  |   |   |  |                              |

### フラダンス講座 無料

### ほのぼの作品展2021 無料

日程：10月10日、24日  
 11月7日、28日  
 12月12日、26日  
 (全開催日曜日)  
 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各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：9月25日(土)～10月4日(月)  
 抽選結果：10月5日(火)以降に当選者のみご連絡いたします



今年も「ほのぼの作品展」を開催します

区民の皆様の素敵な作品を多数展示してお待ちしております！

日時：10月11日(月)～31日(日)  
 9:00～17:00  
 (31日は16:00に展示終了)

場所：3階事務所前のスペース  
 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。

# 10月事業・サロンのご案内

## 手芸教室

来年の干支の「寅」を作ろう



日時：①10月8日(金)

②11月12日(金) どちらかの日をお選び下さい  
各13:00~15:00

場所：1階 洋室

持ち物：針と糸

対象：60歳以上の港区民

材料費：お手玉人形 990円

申込：①9月25日(土)~10月5日(火)

ちりめん根付(5個) 770円

②9月25日(土)~11月5日(金)

費用：400円

## 朗読講座

無料

日時：10月14日(木) ~  
12月23日(木)  
毎月第2・4木曜日  
13:00~14:00  
全6回

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(抽選)

講師：久津弘子氏

持ち物：なし

申込：ご本人が電話もしくは  
3階事務所まで

申込期間：9月25日(土)~  
10月8日(金)

抽選結果：10月11日(月)

当選者のみ電話連絡いたします。



## 手話で歌おう

無料

日時：10月7日(木) ~  
3月3日(木)  
毎月第1木曜日 全6回  
10:00~11:00

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：8名(抽選)

持ち物：なし

申込：ご本人が電話もしくは  
3階事務所まで

申込期間：9月20日(月・祝)  
~10月3日(日)

抽選結果：10月4日以降に当選  
者のみ電話連絡いたします。



六十歳以上の港区民の方が対象です。



## ぬり絵サロン

無料

日時：10月4日(月)・18日(月)  
10:00~11:30

場所：3階 敬老室 / 1階 洋室

対象：60歳以上の港区民



風景・動物・果物や季節を彩るすすきやお月見団子など、様々な線画に色鉛筆で塗り分けていきます。時には色鉛筆を【白・赤・黄・青・黒】の5色に限定することで、より脳を働かせ、想像力を高める工夫もしています。



## 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！



## 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上記の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。

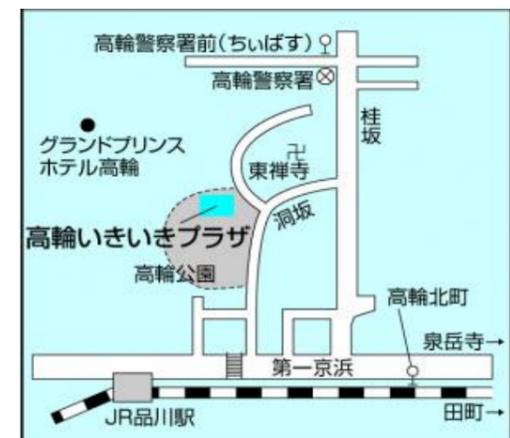
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

## 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](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。

おもしろいアート

無料

日時：10月6日(水)、10月20日(水)  
10:00~11:30 全2回

場所：3階 敬老室

申込：9月20日(月)~

対象：60歳以上の港区民

9月30日(木)

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

抽選結果は10月2日(土)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

