



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|-----------------------|---|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | ぬり絵サロン 10:00~11:30 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 | やさしい脳育 13:30~14:30 | 手話で歌おう 10:00~11:00 若竹会 13:30~16:00 | 体力測定週間 10:00~12:00 囲碁サロン 13:30~16:30 | おりがみサロン 10:00~12:00 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 | 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 | 朗読講座 13:00~14:30 若竹会 13:30~16:00 | 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 | 脳活 16:00~17:00 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 | ぬり絵サロン 10:00~11:30 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 | | 若竹会 13:30~16:00 | 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 | おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 16:00~17:00 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 MT 社交ダンスバンド によるコンサート 14:00~15:30 | 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 | 朗読講座 13:00~14:30 若竹会 13:30~16:00 | 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00 | 頭と体の 健康度チェック 2020① 9:30~11:00 頭と体の 健康度チェック 2020② 11:30~13:00 頭と体の 健康度チェック 2020③ 14:30~16:00 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 「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。 | | |
| 頭と体の 健康度チェック 2020④ 9:30~11:00 | 明寿会 13:00~16:00 | | | | | |
| 頭と体の 健康度チェック 2020⑤ 11:30~13:00 頭と体の 健康度チェック 2020⑥ 14:30~16:00 | 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。※当日受付はありませんのでご注意ください。 ★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。 | | | | | |

ハタヨガ

無料

男のヨガ教室

無料

生徒募集します。全10回

コース① 月曜日

4月5日~6月21日
15:15~16:45

コース② 火曜日

4月6日~6月22日
15:15~16:45

コース③ 木曜日

4月8日~6月24日
15:15~16:45

場所：地下1階

トレーニングルーム2

対象：60歳以上の港区民
マットに座れる方
(素足になります)

定員：各7名(抽選)

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：3月21日(日)

~3月30日(火)まで

当選者発表：4月1日(木)

3階受付前にて掲示し、
当選者のみ電話いたします。

* 応募状況によって2部制になる
可能性があります。その場合は
1クラス40分になります。



生徒募集します。全10回

木曜日 4月8日~6月24日

Aコース 9:15~10:45
Bコース 11:00~12:30

場所：3階 和室

対象：60歳以上の港区民
マットに座れる方
(素足になります)

定員：各7名(抽選)

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：3月21日(日)

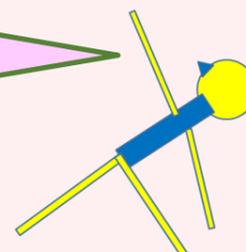
~3月30日(火)まで

当選者発表：4月1日(木)

3階受付前にて掲示し、
当選者のみ電話いたします。

* 応募状況によって2部制になる可能
性があります。その場合は1クラス
40分になります。

男のヨガ教室は定員に達
しなかった場合、女性も
参加可能とさせていただ
きます。



3月事業・サロンのご案内

フラダンス講座

無料

日時：4月11日(日)～6月27日(日)
第2・第4日曜日

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：各12名(抽選)

持ち物：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：2月25日(木)～3月13日(土)

抽選結果：3月14日(日)以降に当選者のみ

電話連絡いたします。



たのしい脳育

無料

日時：4月7日(水)～6月16日(水)
毎週水曜日 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：3月19日(月)～4月1日(木)

ご本人が電話もしくは3階事務所まで

抽選結果は4月3日(土)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

体力測定週間

無料

～からだの状態を知ろう！～

日時：4月13日(火)・23日(金)

時間：各日10:00～12:00

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民

※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)

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：3月30日(火)から定員に達するまで

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。



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。



頭と体の健康度チェック2020

無料

日時：3月27日(土)・3月28日(日)

①第一部 9:30～11:00
②第二部 11:30～13:00
③第三部 14:30～16:00

場所：地下1階トレーニングルーム1 他

対象：60歳以上の港区民

定員：各回 8名(抽選)

持ち物：飲み物
(動きやすい服装・靴)

申込：3月1日(月)～3月14日(日)

ご本人が電話もしくは3階事務所まで
抽選結果は3月17日(水)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。

測定協力：順天堂大学医学部附属
順天堂東京江東高齢者医療
センター
リハビリテーション科
理学療法士 國枝洋太氏

MT社交ダンスバンドコンサート

無料

日時：3月21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)

申込：3月1日(月)～3月15日(月)

抽選結果：3月16日(火)以降に当選者のみ
電話連絡いたします。

演奏：ミュージックトレイン社交ダンスバンド

※新型コロナウイルス感染予防対策
として3密を防ぐため定員を20名
とさせていただきます。
またダンスはせず演奏のみのコンサートと
させていただきますので、ご理解ご協力の程
よろしくお願いいたします。



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

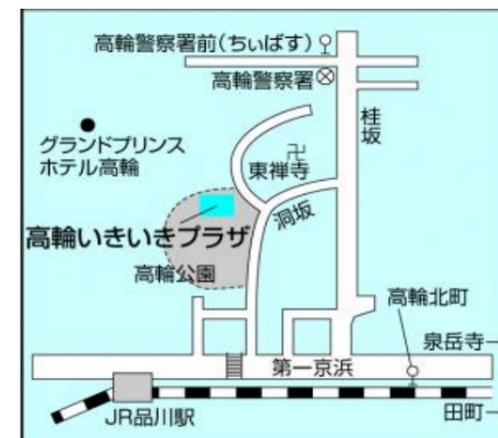
●都営バス

(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



- ★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。