



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 手話で歌おう 10:00~11:00 若竹会 13:00~16:00	2 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	3 おりがみサロン 10:00~12:00
4 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	5 ぬり絵サロン ①10:00~11:30 ②12:00~13:30 ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	6 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	7 たのしい脳育 13:30~14:30	8 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:45 男ヨガ-B(二部制) 10:55~12:25 若竹会 13:00~16:00 朗読講座 13:00~14:30 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	9 スマホ講座 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	10
11 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	12 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	13 体力測定週間 10:00~12:00 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	14 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	15 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:45 男ヨガ-B(二部制) 10:55~12:25 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	16 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	17 おりがみサロン 10:00~12:00
18 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	19 ぬり絵サロン ①10:00~11:30 ②12:00~13:30 ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	20 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	21 たのしい脳育 13:30~14:30	22 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:45 男ヨガ-B(二部制) 10:55~12:25 若竹会 13:00~16:00 朗読講座 13:00~14:30 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	23 体力測定週間 10:00~12:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	24
25 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	26 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	27 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	28 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	29 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:45 男ヨガ-B(二部制) 10:55~12:25 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	30 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	

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、
当選者のみ電話致します。
*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、
定員も各4名になります。

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：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、
当選者のみ電話致します。
*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、
定員も各4名になります。

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。

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。

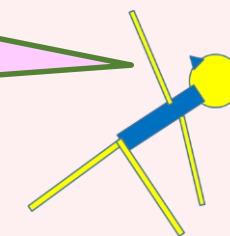
入浴日：男性：火・金曜日 女性：月・木曜日

★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。



4月事業・サロンのご案内

スポーツウエルネス 吹矢

期間：4月4日(日)～9月26日(日)
毎週日曜日(但し祝日等を除く)
時間：10:00～11:45
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：15名(抽選)
費用：500円(材料費)/月
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～3月31日(水)
抽選結果：4月1日(木)以降に
落選者のみ電話連絡
いたします。
講師：港区スポーツウエルネス吹矢協会



笑って体力

無料

～ゲームあり、体操あり、楽しい健康体操～
日程：2021年5月10日～2022年3月28日
第2・第4月曜日の月2回
時間：17:30～19:00
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：15名(抽選)
持ち物：水分補給できるもの・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：4月21日(水)～5月5日(水)

抽選結果は5月6日(木)以降に
当選者のみ電話連絡いたします

*先生の都合や祝日によ
って第1または
第3月曜日に変更する
月もあります。



手話で歌おう

無料

音楽の効果と指の運動で脳スト
レッチ！みんなで楽しく手話で
歌いましょう！

日時：4月1日(木)～9月2日(木)
毎月第1木曜日
10:00～11:00

場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
定員：会場先着順 12名
申込：不要
当日直接会場にお越しください



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歳以上の港区民の方
定員：10名(抽選)
申込期間：3月19日(金)～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

スマホ講座

無料

日時：4月9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：3月25日(木)
～4月5日(月)
抽選結果は4月6日(火)以降、当選者
のみ電話連絡します。



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。



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。



百人一首サロン

無料

日時：第1・第3火曜日
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。



ぬい絵サロン

無料

日時：4月5日(月)、19日(月)
①10:00～11:30 ②10:00～11:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：なし
費用：無料



コロナウイルス感染症対策で現在人数制限を行なっています。百人一首・ぬい絵
を参加希望の方は、空きがあるかのお問合せをお願い致します。

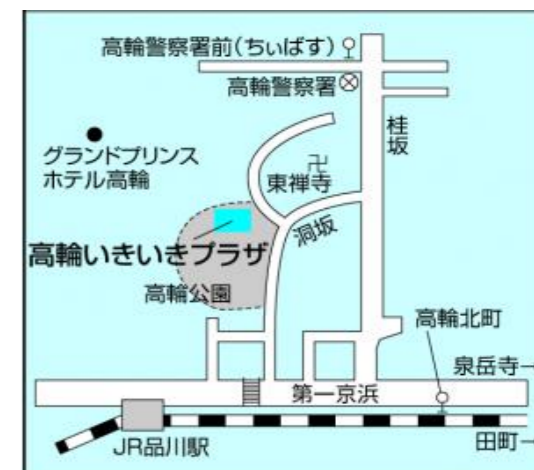
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきいきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、
ご参加を希望される方はお問合せください。

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。