

高輪いきいきプラザ 1月予定表

2021年12月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ 高輪だより

1月号



日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 休館日	4 火 百人一首サロン 10:00~11:30	5 手話で歌おう 10:00~11:00	6 火 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	7 火 尺八教室 9:00~12:00 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00	8 休館日
9 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	10 火 ぬり絵サロン 10:00~11:30	11 火 明寿会 13:00~16:00	12 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	13 火 若竹会 13:00~16:00 朗読講座 13:00~14:00	14 火 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	15 おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
16 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	17 火 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	18 火 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	19 たのしい脳育 13:30~14:30	20 火 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 尺八教室 18:30~21:30	21 火 利用者懇談会 9:50~10:30 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	22 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
23 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	24 火 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	25 火 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	26 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30 「プラスチックごみ問題」を考える 13:30~14:30	27 火 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	28 火 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	29 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
30 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 尺八教室 13:00~17:00	31 火 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	「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。				

ハタヨガ 無料

男のヨガ 無料

生徒募集します。全11回

コース① 月曜日
1月17日~3月28日
①15:15~15:55
②16:05~16:45

コース② 火曜日
1月18日~3月29日
①15:15~15:55
②16:05~16:45

コース③ 木曜日
1月20日~3月31日
①15:15~15:55
②16:05~16:45

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4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：受付中
1月10日(月)まで

当選者発表：1月12日(水)以降に
当選者のみ電話連絡
いたします。

生徒募集します。全11回

木曜日 1月20日~3月31日
①9:15~9:55
②10:10~10:50
③11:05~11:45
④12:00~12:40

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：4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：受付中
1月10日(月)まで

当選者発表：1月12日(水)以降に
当選者のみ電話連絡
いたします。

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。

お風呂

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。

1月事業・サロンのご案内

たのしい脳育

無料

日時：1月12日～3月23日
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)
申込方法：ご本人が電話
もしくは3階事務所まで
申込期間：受付中



1月7日(金)まで
抽選結果：1月8日(土)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。



フラダンス講座

無料

期間：1月23日
2月6日、13日、27日
3月6日、13日(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：各12名(抽選)
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：受付中

1月5日(水)まで
抽選結果：1月6日(木)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。



利用者懇談会

無料

事業のご案内と利用者の
皆様方のご要望について、
懇談会を開催したいと思いますので、
ご参加ください。

日時：1月21日(金)
9:50～10:30
場所：3階 敬老室
対象：どなたでも



書き初め展

無料

応募期間：令和4年1月4日(火)～10日(月)
応募方法：1人につき1点
いきいきプラザへ
持ち込みまたは郵送にて
作品寸法：制限なし
応募資格：港区民
展示日時：令和4年1月7日(金)
～31日(月)
9:00～17:00(最終日は16:00)



※題材は自由(新春にふさわしいもの)

新人紹介



12月3日に入職した芋川幸子
です。趣味は、韓ドラ鑑賞と
食べ歩き。美味しいスイーツ
には目がありません。
皆様、どうぞよろしくお願
いいたします。



六十歳以上の港区民の方が対象です。

朗読講座

無料

日時：1月13日、2月10日、2月24日、3月10日、
3月24日(全日程木曜日、全5回) 13:00～14:00
場所：1階 洋室 講師：久津弘子

朗読ボランティアグループ「ことばつむぎ」

対象：60歳以上の港区民
定員：12名(応募者多数の場合は抽選)
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：受付中 1月7日(金)まで
抽選結果：1月8日(土)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。



「プラスチックごみ問題」を考える

無料

～レジ袋有料化から見えてくるもの～

日時：1月26日(水) 13:30～14:30
場所：地下1階 トレーニングルーム1
対象：どなたでも 定員：20名(応募多数の場合抽選)
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：受付中 1月18日(火)まで
抽選結果：1月19日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



※参加者全員に[エコバッグ]プレゼント!

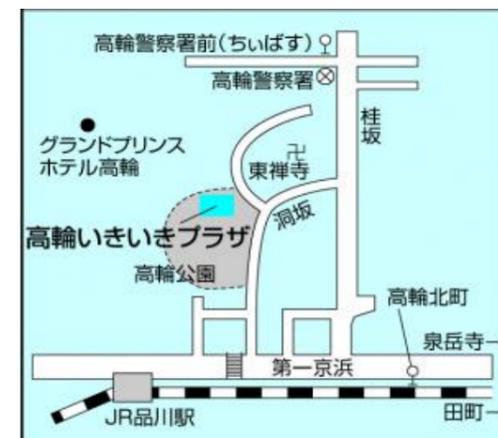
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています!感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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。