

高輪いきいきプラザ 9月予定表

2021年 8月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ 高輪だより

9月号



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 たのしい脳育 13:30~14:30	2  男ヨガA(二部制) 9:15~10:50 男ヨガB(二部制) 11:05~12:40 手話で歌おう 10:00~11:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	3  囲碁サロン 13:30~16:30 ピリヤード 14:00~16:00 Zoomで繋がる 100人体操 10:00~11:15	4 おりがみサロン 10:00~12:00
5 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	6  ぬり絵サロン 10:00~11:30 ピリヤード 15:00~17:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	7  百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:00~16:00 歌って脳トレ 14:00~15:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	8 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	9  男ヨガA(二部制) 9:15~10:50 男ヨガB(二部制) 11:05~12:40 朗読講座 13:00~14:30 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 尺八教室 18:30~20:00	10  囲碁サロン 13:30~16:30 手芸教室 13:00~15:00 ピリヤード 14:00~16:00 体力測定週間 10:00~12:00	11 
12 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	13  ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	14  明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	15 たのしい脳育 13:30~14:30 体力測定週間 10:00~12:00	16  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	17  くろみボタン 10:00~11:30 囲碁サロン 13:30~16:30 レディースサロン 14:00~16:00 ピリヤード 14:00~16:00	18 おりがみサロン 10:00~12:00 尺八教室 9:00~12:00
19 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	20  ぬり絵サロン 10:00~11:30 ピリヤード 15:00~17:00	21  百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:00~16:00	22 切り絵サロン 10:00~11:30	23  MT社交 ダンスバンド オータムコンサート 14:00~15:30 若竹会 13:00~16:00	24  囲碁サロン 13:30~16:30 ピリヤード 14:00~16:00	25 
26 かわいいスタンプ 10:00~11:30 笑って体力 17:30~19:00	27  笑って体力 17:30~19:00	28  明寿会 13:00~16:00 専門家に聞く! 家族に思いを伝える 不動産相続の ノウハウ 13:00~15:00	29 悪徳商法の手口と 対処法 13:30~14:30	30  若竹会 13:00~16:00 尺八教室 18:30~20:00 朗読講座 13:00~14:30		

MT社交ダンスバンド オータムコンサート


無料

日時：9月23日(木・祝)
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(応募多数の場合抽選)
申込：9月1日(水)~9月15日(水)
抽選結果：9月16日(木)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。

※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致します。

出演：ミュージックトレイン
社交ダンスバンド



 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。

ハタヨガ

無料

生徒募集します。全11回
コース① 月曜日
10月4日~12月20日
15:15~16:45
コース② 火曜日
10月5日~12月21日
15:15~16:45
コース③ 木曜日
10月7日~12月23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：9月6日(月)
~9月27日(月)まで
当選者発表：9月29日(水)
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



9月事業・サロンのご案内

Zoomでつながろう 100人体操

無料

オンラインによる ～スローエアロビック～

日時：9月3日(金) 10:30～11:15
場所：ご自宅
対象：60歳以上の港区民
講師：東京都エアロビック連盟

浅山美樹氏ほか

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：8月16日(月)から
8月27日(金)まで
抽選結果：8月28日(土)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。

Zoom：参加方法またはご自宅から参加
が難しい方は職員までお問合せください。

専門家に聞く！家族に思いを 伝える不動産相続のノウハウ

無料

「医療・介護・相続」損をしない！ 安全人生設計

日時：9月28日(火)
13:00～15:00

場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：10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：9月11日(土)から
9月23日(木)まで
申込：ご本人が電話もしくは
3階事務所まで
当選者の発表は、9月24日(金)
当選者のみ電話連絡いたします。



かわいもスタンプ

無料

日時：9月27日(月) 10:00～11:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：10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：9月13日(月)～9月23日(木)
抽選結果：9月24日(金)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。

くるみボタン

日時：9月17日(金) 10:00～11:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(応募多数の場合抽選)
費用：150円(材料費)
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：9月1日(水)～9月14日(火)
抽選結果：9月15日(水)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

初めての方でも大丈夫です。
参加した事がある方も大歓迎！

日時：10月6日(水)～12月15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(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：9月13日(月)～9月26日(日)
抽選結果：10月1日(金)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。

脳にアプローチして、
脳を育てましょう！



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。



男のヨガ

無料

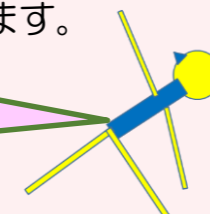
生徒募集します。全11回
木曜日 10月7日～12月23日
Aコース 9:15～10:45
Bコース 11:00～12:30

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：9月6日(月)

～9月27日(月)まで
当選者発表：9月29日(水)
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。



悪徳商法の手口と対処法

無料

悪徳商法や詐欺から身を守る方法を
寸劇を通して学びます。
日時：9月29日(水) 13:30～14:30
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：10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：9月1日(水)～9月21日(火)
抽選結果：9月22日(水)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。



スポーツウエルネス吹矢

日時：10月3日～令和4年3月20日
毎週日曜日開催 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
費用：500円(材料費)/月
定員：15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：9月4日(土)～9月27日(月)
抽選結果：9月28日(火)以降に
落選者のみ電話連絡いたします。



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囲碁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。

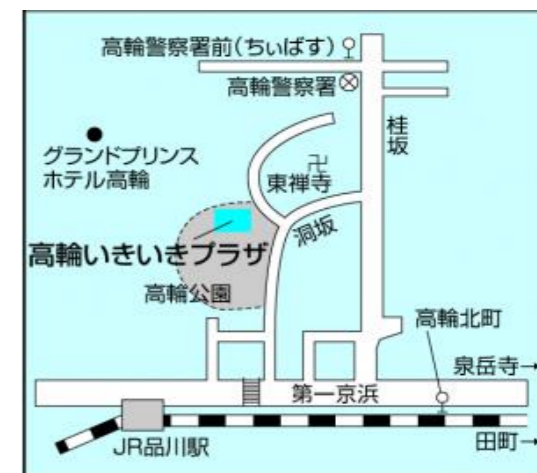
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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



★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。