



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 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	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	体力測定 10:00~12:00 やさしい脳育 13:30~14:30	男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:45 男ヨガ-B(二部制) 10:55~12:25 手話で歌おう 10:00~11:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00 尺八教室 9:00~12:00 脳活 16:00~17:00
7	8	9	10	11	12	13
スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	切り絵サロン 10:00~11:30 やさしい脳育 13:30~14:30	男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:45 男ヨガ-B(二部制) 10:55~12:25 朗読講座 13:00~14:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	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 PTによる介護 予防シリーズ 15:00~16:00 ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	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	やさしい脳育 13:30~14:30	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 13:30~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	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	体力測定 10:00~12:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	切り絵サロン 10:00~11:30 やさしい脳育 13:30~14:30	男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:45 男ヨガ-B(二部制) 10:55~12:25 朗読講座 13:00~14:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	脳活 16:00~17:00

28 「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。

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：
受付は電話または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。
※当日受け付け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。

理学療法士による介護予防シリーズ

無料

～心技体、健康を維持するためのフレイルサルコペニア予防～

日時：2月15日(月) 15:00~16:00
場所：1階 洋室
講師：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 小山真吾氏
対象：60歳以上の港区民の方
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：1月25日(月)~2月10日(水)
抽選結果：2月12日(金)以降に当選者のみ電話連絡します。

体力測定週間

無料

～からだの状態を知ろう！～

日時：2月3日(水)、22日(月)
時間：10:00~12:00
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民

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。

※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)
費用：無料
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：1月20日(水)から定員に達するまで



2月事業・サロンのご案内

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。



ほのほの作品展

無料

昨年コロナ禍で中止しました「ほのほの作品展」を2月に開催！皆様お誘いあわせの上是非ご来場下さい。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：2月8日(月)～2月28日(日)
10:00～17:00
場所：3階 敬老室



たかなわ通信講座

無料

通信で学ぶ 【フレイル予防講座】 全7回

※2回目からの参加はできませんのでご注意ください。
様々な観点からフレイル予防していくためのプログラムです。

フレイルとは健常から要介護へ移行する中間的段階といわれ、いわゆる**虚弱**に陥ってしまう状態です。そこで！いつまでも健康であるために、体・心・お口などそれぞれの健康の秘訣を専門家の指導のもと取り組める内容となっています。初回は「頭と体の健康度チェック」を行い、ご自身に合わせたアドバイスがもらえます！

お申し込みはご本人が電話
もしくは3階事務所まで

お申込みには「利用証番号」
「お名前」「連絡先」が必要です。

申込受付・
初回アンケート提出は、
2月20日(土)まで(必着)



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 小山氏・國枝氏
言語聴覚士 鈴木氏

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。



高輪園芸部 部員募集

無料

活動内容 ● 第一水曜日ミーティング ● 手入れ(当番制)
日時：2月10日(水)～9月29日(水)
10:00～11:00
場所：3階 敬老室のベランダ
対象：60歳以上の港区民
定員：4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：1月25日(月)～2月5日(金)
抽選結果は2月7日(日)
当選者のみ電話連絡いたします。



おうちでちょいボラ ボランティア大募集

毎日、「ちょっと時間」がある方々へ

自宅でマスクやメッセージカードを作製して下さる
ボランティアの方、材料を提供くださる方を募集しています

エコバック

マスク



フェイス
シールド



感染症
予防グッズ

マスク
ケース



ホッコイロ
ケース

あったか
グッズ

ニット小物

メッセージ
カード

その他

季節の飾り
(リース、お正月飾りなど)



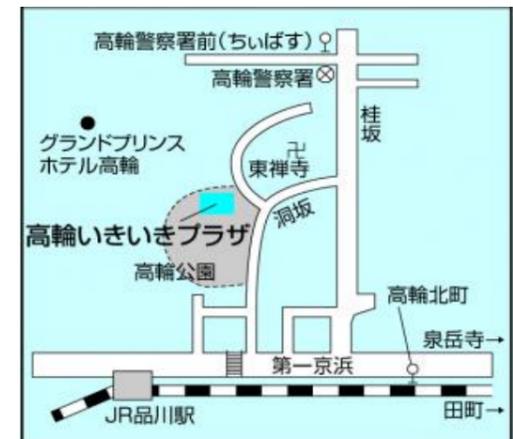
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

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。