

港区立高輪いきいきプラザ 高輪だより

4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 	2
					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 卓球 18:00~21:00
3	4 	5 	6	7 	8 	9
スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 	ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00	たのしい脳育 10:00~11:00 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	たのしい脳育 13:30~14:30 	手話で歌おう 10:00~11:00 若竹会 13:00~16:00	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 	卓球 18:00~21:00
10	11 	12 	13	14 	15 	16
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		たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00	切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	若竹会 13:00~16:00 朗読講座 13:00~14:00	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 卓球 18:00~21:00
17	18 	19 	20	21 	22 	23
スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 	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	たのしい脳育 10:00~11:00 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	たのしい脳育 13:30~14:30 	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 歌の広場 14:00~16:00 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	卓球 18:00~21:00 
24	25 	26 	27	28 	29 	30
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	ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 	たのしい脳育 10:00~11:00 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 たのしい脳育 13:30~14:30	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 朗読講座 13:00~14:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	囲碁サロン 13:30~16:30 	卓球 18:00~21:00

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18日~6月27日

①15:15~15:55

②16:05~16:45

コース② 火曜日

4月19日~6月28日

①15:15~15:55

②16:05~16:45

コース③ 木曜日

4月21日~6月30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

(素足でおこないます)

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：3月25日(金)~

4月11日(月)まで

当選者発表：4月13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10回

木曜日 4月21日~6月30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

(素足でおこないます)

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：3月25日(金)~

4月11日(月)まで

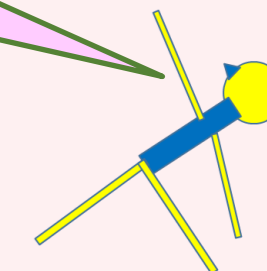
当選者発表：4月13日(水)以降に

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。



 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

フラダンス

無料

日程：4月10日、24日、5月8日、22日
6月12日、26日、7月10日、24日
8月14日、28日、9月11日、25日
(全開催日日曜日)

*イベントや事業等で日程が変更になる可能性があります。

時間：①14:00～15:00②15:30～16:30

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：①②各12名(抽選)

費用：無料

持物：動きやすい服装、飲物、タオル、内ばき

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(金)～4月5日(火)

当選者発表：4月6日(水)以降に

当選者のみ電話連絡いたします。



笑って体力づくり

無料

～ゲームあり、体操あり、楽しい健康体操～

日程：2022年5月9日～2023年3月27日
第2・第4月曜日(月2回)

*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。

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：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：4月21日(木)～5月2日(月)

当選者発表：5月4日(水)以降に
当選者のみ電話連絡
いたします。



歌の広場

無料

日程：4月21日、5月19日、
6月16日、7月21日、
8月18日(全開催日木曜日)
全5回

時間：14:00～15:00

場所：1階 洋室

講師：小原 正美氏

ギターの生演奏を伴奏に
懐かしい歌を皆で歌いま
しょう(^)/

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(金)～
4月15日(金)

当選者発表：4月16日(土)以降に
当選者のみ電話連絡
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：4月14日(木)～6月23日(木)(全6回)
第2・第4木曜日
13:00～14:00

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：12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 3月31日(木)まで

当選者発表：4月1日(金)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。



講師 久津弘子氏



たのしい脳育

無料

日時：①4月5日(火)～6月14日(火)
毎週火曜日10:00～11:00
②4月6日(水)～6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：①②各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 3月31日(木)まで

当選者発表：4月1日(金)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。



サロン 二次募集！先着順！

無料



ぬい絵サロン

日時：第1、第3月曜日 10:00～11:30
場所：3階 敬老室

二次募集
人数 5名



切り絵サロン

日時：第2、第4水曜日 10:00～11:30
場所：3階 敬老室

二次募集
人数 5名



囲碁サロン

日時：毎週金曜日 13:30～16:30
場所：3階 敬老室

二次募集
人数 8名



レディースサロン

日時：第3金曜日 14:00～16:00
場所：1階 洋室

二次募集
人数 3名

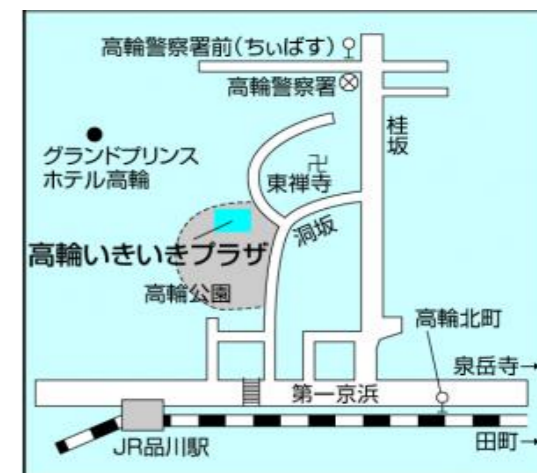
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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。