

## 港区立高輪いきいきプラザ 高輪だより

# 2月号



日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00 	3 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 手話で歌おう 10:00~11:00 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	4 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	5 おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
6 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	7 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	8 はりマッサージ サービス 10:00~15:00 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	9 はりマッサージ サービス 10:00~15:00 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00	10 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 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 R八教室 18:30~21:30 	11 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	12 卓球 18:00~21:00
13 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	14 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00 	15 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	16 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00	17 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	18 ビーズストラップ 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 ビリヤード 14:00~16:00	19 R八教室 9:00~12:00 おりがみサロン 10:00~12:00 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
20 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	21 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	22 明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	23 切り絵サロン 10:00~11:30	24 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 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	25 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	26 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
27 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	28 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	<h3>「お風呂」について</h3> <p>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。</p>				

## ビーズストラップ

## 百人一首大会 無料

### ～ クリスタル・フラワー ～

日時：2月18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(抽選)  
費用：50円(材料費)  
\*お一人様1つまでとさせていただきます。  
申込：1月25日(火)~2月10日(木)  
ご本人が電話もしくは3階事務所まで



当選結果は2月14日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



日時：3月1日(火)  
10:00~11:30  
場所：3階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：15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：2月11日(金)~2月21日(月)  
当選者発表：2月23日(水・祝)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



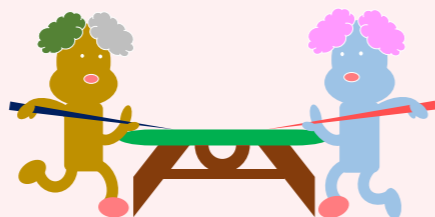
60歳以上の港区民の方はお風呂を無料でご利用いただけます。  
入浴日：男性：火・金曜日 女性：月・木曜日  
★受付方法：電話または3階受付まで  
入浴前日の9:00~17:00までの先着順となります。  
★入浴時間 ①13:00~13:40②14:00~14:40③15:00~15:40(各回2名)  
各回40分より新型コロナウイルス感染予防対策として、換気とアルコール消毒を行います。時間厳守のご協力をお願い致します。

# 2月事業・サロンのご案内

## ビリヤード 追加募集

無料

初めての方も大歓迎です！



日程：2月4日(金)～3月25日(金)  
14:00～16:00

第1、第3月曜日と毎週金曜日

(感染対策のため2グループに分けて活動しています)

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：7名(先着順)

申込：1月25日(火)～定員に達するまで

ご本人が電話もしくは3階事務所まで

協力：高輪MEN'S CLUB (指導ボランティア)



## サロン

無料

### コミュニティカフェForYou

営業時間：9:00～17:00 ラストオーダー：16:30  
定休日：土日祝日・年末年始

#### 人気メニューベスト3

お食事

- ①和風おろしハンバーグ
- ②ビーフカレー
- ③ナポリタン

デザート

- ①ホットケーキセット
- ②パフェ(チョコ・イチゴ)
- ③冬:白玉ぜんざい・夏:カキ氷

限定スイーツもやっています！  
今までの限定スイーツ

実施していない期間もありますので  
詳細はカフェ内の案内をご覧ください。



季節ごとの飾りはカフェスタッフの手作りです♪  
検温・消毒等の感染対策をしてお待ちしております。

下記サロンの4月からの参加者を**2月25日(金)より申込み開始**いたします。お楽しみに！

### 2月申込開始

いきプラ体操

ぬい絵サロン

百人一首サロン

切り絵サロン

囲碁サロン

おいがみサロン

レディースサロン



六十歳以上の港区民の方が対象です。



3月開催  
決定

## MT社交ダンスバンド コンサート

無料

～ スプリング コンサート ～

日時：3月21日(月・祝) 14:00～15:30

場所：1階 コミュニティカフェ

対象：60歳以上の港区民

定員：30名(応募多数の場合は抽選)

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：3月1日(火)～3月14日(月)

当選者発表：3月15日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



演奏：MT社交ダンスバンド



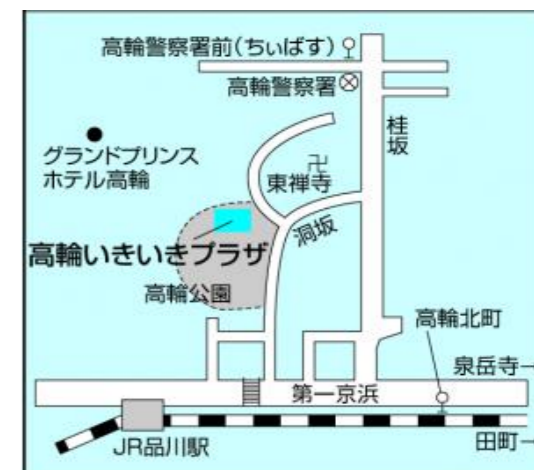
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしておりますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

### 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](mailto: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。