

# 高輪いきいきプラザ 10月予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00
2 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 MT 社交ダンスバンド コンサート 14:00~15:30	3 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00	4 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	5 たのしい脳育 13:30~14:30 自転車	6 手話で歌おう 10:00~11:00 若竹会 13:00~16:00 A歌の広場 14:00~15:00 尺八教室 18:30~21:30	7 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 17:00~19:00	8 卓球 18:00~21:00
9 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	10 専門職シリーズ 10:00~11:00 ビリヤード 14:00~16:00	11 たのしい脳育 10:00~11:00 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 朗読講座 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00	14 手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30	15 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00
16 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	17 ぬり絵サロン 10:00~11:30 スマホ相談会 13:00~15:00 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 17:00~18:30	18 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	19 たのしい脳育 13:30~14:30 ランニング	20 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 体が硬い人のための チェアヨガ 11:15~12:15 若竹会 13:00~16:00 B歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 尺八教室 18:30~21:30	21 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 17:00~19:00	22 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 はじめてのZoom 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 17:00~18:30	25 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	26 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	27 男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 体が硬い人のための チェアヨガ 11:15~12:15 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	28 囲碁サロン 13:30~16:30	29 尺八教室 9:00~12:00 卓球 18:00~21:00
30 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	31 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	ハロウィン		「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。		

2022年 9月25日発行

## 港区立高輪いきいきプラザ

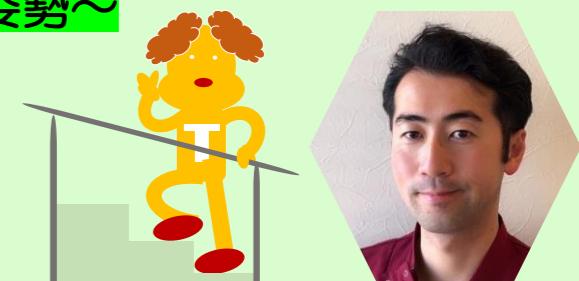
# 高輪だより 10月号



### ●専門職による介護予防シリーズ②③/無料

#### ② ~健康維持のための正しい歩行と姿勢~

日時：10月10日(月・祝) 10:00~11:00  
 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~10月4日(火)  
 当選者発表：10月5日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

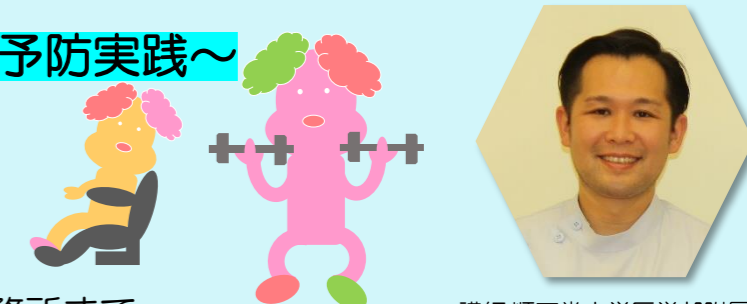


講師:株式会社Medibody  
多田裕一氏

#### ③ ~今日から始める

#### フレイルサルコペニアの予防実践~

日時：11月4日(金) 15:00~16:00  
 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：10月14日(金)~10月27日(木)  
 当選者発表：10月28日(金)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



講師:順天堂大学医学部附属  
順天堂東京江東高齢者  
医療センター  
小山真吾氏

### ●専門家に聞く!「おひとりさま」のための介護対策・相続準備/無料

日時：11月11日(金)【勉強会】 10:00~11:00  
 【個別相談】 11:00~12:00(1人約20分程度)  
 場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：【勉強会】10名(抽選)  
 【個別相談】6名(抽選)※勉強会参加者  
 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：10月21日(金)~11月3日(木・祝)  
 当選者発表：11月4日(金)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



### ●ほのぼのの作品展/無料

今年も「ほのぼのの作品展」を開催します  
 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：10月11日(火)~31日(月) 9:00~17:00  
 (31日は16:00に展示終了)  
 場所：3階事務所前のスペース/地下1階廊下  
 対象：どなたでも ※会場に直接にお越しください。



# ●10月の事業・サロンのご案内

## ●ハタヨガ / 全10回 / 無料

月曜日コース 10月17日～12月19日  
 ①15:15～15:55 ②16:05～16:45  
 火曜日コース 10月18日～12月20日  
 ①15:15～15:55 ②16:05～16:45  
 木曜日コース 10月20日～12月22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 10月8日(土)まで  
 当選者発表：10月12日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●男ヨガ / 全10回 / 無料

日時：10月20日(木)～12月22日(木)  
 毎週木曜日 ①9:15～9:55 ②10:10～10:50

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：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 10月8日(土)まで  
 当選者発表：10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は女性も参加可能とさせていただきます。

## ●体の硬い人のためのチェアヨガ / 全10回 / 無料

日時：10月20日(木)～12月22日(木)  
 毎週木曜日 11:15～12:15 **※マットも使います!**

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：6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 10月8日(土)まで  
 当選者発表：10月12日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●朗読講座 / 無料

日時：10月13日(木)～12月22日(木)  
 毎月第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～10月6日(木)  
 当選者発表：10月7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

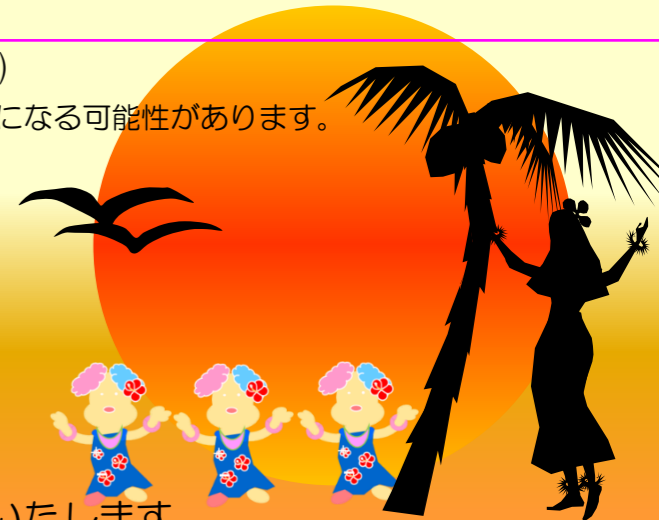


六十歳以上の港区民の方が対象です。



## ●フラダンス/無料

日程：令和4年10月9日(日)～令和5年3月26日(日)  
 第2・第4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：①14:00～15:00 ②15:30～16:30  
 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  
 講師：牧乃ミカ氏  
 定員：①②各12名(抽選)  
 持物：動きやすい服装、飲み物、タオル、内履き  
 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～10月3日(月)  
 抽選結果：10月4日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●はじめてのZoom/無料

ご自分のスマートフォン、タブレット、ノートパソコン等にZoomをインストールし、操作方法を習得します。  
 日時：10月24日(月) 10:00～11:30  
 場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：5名(抽選)  
 持ち物：ご自分のスマートフォン、タブレット、ノートパソコンのうちZoomをインストールするもの  
 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25日(日)～10月17日(月)  
 当選者発表：10月18日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●スマホ相談会/無料

日時：10月17日(月) 13:00～15:00  
 (1人約20分程度)  
 場所：和室/敬老室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：8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25日(日)～10月8日(土)  
 当選者発表：10月10日(月・祝)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



※ご自分のスマホを持って来て日頃の疑問点を聞いてください。

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  
 ☎ 03-3449-1643 FAX 03-3449-0783  
 メールアドレス [ikiiki-takanawa@foryou.or.jp](mailto:ikiiki-takanawa@foryou.or.jp)  
 ホームページ [高輪いきプラで検索](#)、もしくはこちらのQRコードより↑  
 開館時間 月曜日から土曜日 9:00～21:30 日曜日 9:00～17:00



- JR山手線、京浜東北線品川駅中央改札高輪口 徒歩10分
- 京浜急行電鉄品川駅高輪口 徒歩10分
- JR山手線、京浜東北線高輪ゲートウェイ駅 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～品川車庫行き高輪北町下車 徒歩10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～浅草線三田駅前高輪警察署前バス停 高輪北町バス停 徒歩10分



★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。