



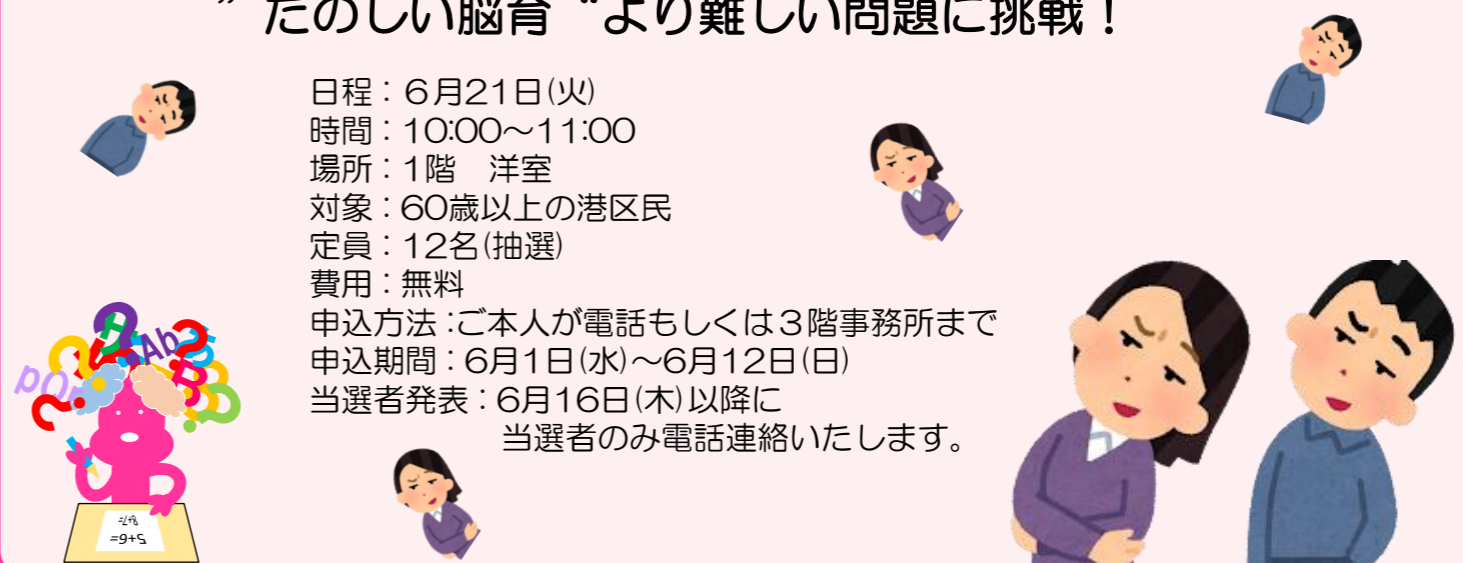
日	月	火	水	木	金	土
<b>「お風呂」について</b> 新型コロナウイルス感染予防対策として3密を防ぐため、予約制とし、定員を設けさせていただきます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願い致します。			1 たのしい脳育 13:30~14:30 	2  男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 手話で歌おう 10:00~11:00 男ヨガ-B(二部制) 11:05~12:40 若竹会 13:00~16:00 歌の広場② 14:00~15:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	3  囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00 	4 尺八教室 9:00~17:00 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00
5 スポーツ ウェルネス吹矢 10:00~11:45 	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	7  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	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 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	10  手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	11 卓球 18:00~21:00 
12 スポーツ ウェルネス吹矢 10:00~11:45 高輪音楽会 14:00~15:30 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 17:00~18:30	14  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	15 たのしい脳育 13:30~14:30 	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 歌の広場① 14:00~15:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 尺八教室 18:30~21:30	17  囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00 レディースサロン 14:00~16:00	18 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00
19 スポーツ ウェルネス吹矢 10:00~11:45 	20  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	21  むずかしい脳育 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	22 切り絵サロン 10:00~11:30 	23  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	24  囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00 	25 卓球 18:00~21:00 
26 スポーツ ウェルネス吹矢 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	27  ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:00~18:30	28  明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	29 	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 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45		

### むずかしい脳育

無料

” たのしい脳育 “より難しい問題に挑戦!

日程：6月21日(火)  
 時間：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)  
 費用：無料  
 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：6月1日(水)~6月12日(日)  
 当選者発表：6月16日(木)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

はじめての方でも大丈夫! 参加したことがある方でも大歓迎!

日時：①7月12日(火)~9月13日(火)  
 毎週火曜日 10:00~11:00  
 ②7月13日(水)~9月14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12名(抽選)  
 費用：無料  
 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：6月14日(火)~6月27日(月)  
 当選者発表：6月30日(木)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。

# 6月事業・サロンのご案内

## 朗読講座

無料

日程：7月14日(木)～9月22日(木) (全5回)  
第2・第4木曜日、8月は第4週のみ

時間：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：6月1日(水)～6月30日(木)

当選者発表：7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



## 高輪音楽会 (ギター・バイオリン・ウクレレによる演奏会)

無料

日時：6月12日(日)  
14:00～15:30(開場13:30)

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(抽選)

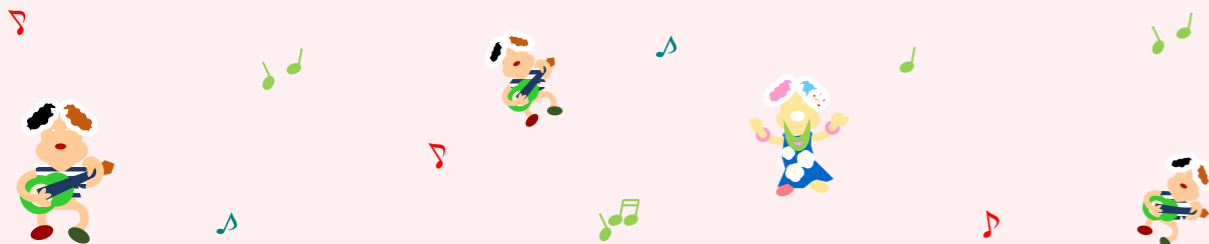
申込方法：ご本人が電話もしくは  
3階事務所まで

申込期間：5月21日(土)～6月6日(月)

当選者発表：6月8日(水)以降に  
当選者のみ電話連絡いたします。



♪ 出演：Ritz Friends



六十歳以上の港区民の方が対象です。



## 体操・各種サロン

無料

### 体操・サロンの申し込みが始まります。

参加期間：7月1日(金)～9月30日(金)

対象：60歳以上の港区民

申込期間：5月25日(水)～6月15日(水)

申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
当選者発表：6月22日(水)以降に 当選者のみ電話連絡いたします。

#### いきプラ体操



日時：毎日(年末年始除く) 9:15～9:45  
定員：月水金・火木土 各15名(抽選)  
日曜日(いきプラ体操登録者フリー参加)

#### 囲碁サロン



日時：毎週金曜日  
13:30～16:30  
定員：6名(抽選)

※下記のサロン定員：各15名(抽選)

#### ぬい絵サロン



日時：第1、第3月曜日  
10:00～11:30

#### 切り絵サロン



日時：第2、第4水曜日  
10:00～11:30

#### 百人一首サロン



日時：第1、第3火曜日  
10:00～11:30

#### おいかみサロン



日時：第1、第3土曜日  
10:00～12:00

#### レディースサロン



日時：第3金曜日  
14:00～16:00

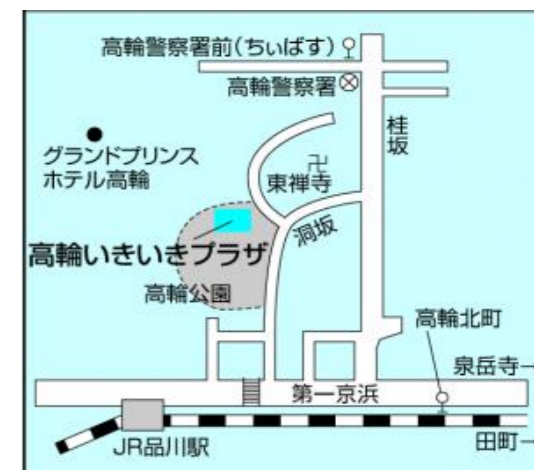
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

### 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](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。