

# 高輪いきいきプラザ 12月予定表

2022年11月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

# 高輪だより 12月号



| 日  | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   |
|--|--|---|---|---|---|---|
| <p><b>「お風呂」について</b></p> <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>                               |  |   |   | <p>1 1</p> <p>男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50</p> <p>手話で歌おう 10:00~11:00</p> <p>チェアヨガ 11:15~12:15</p> <p>若竹会 13:00~16:00</p> <p>A歌の広場 14:00~15:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p> <p>尺八教室 18:30~21:30</p> | <p>2 2</p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>専門職シリーズ 15:00~16:00</p>    | <p>3 3</p> <p>おりがみサロン 10:00~12:00</p> <p>理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00</p> <p>卓球 18:00~21:00</p> |
| <p>4</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45</p>  | <p>5 5</p> <p>ぬり絵サロン 10:00~11:30</p> <p>ビリヤードA 14:00~16:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p>                            | <p>6 6</p> <p>百人一首サロン 10:00~11:30</p> <p>たのしい脳育 10:00~11:00</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p> <p>歌って脳トレ 14:00~15:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p> | <p>7</p> <p>干支の年賀状を作る 10:00~11:30</p> <p>たのしい脳育 13:30~14:30</p>                                       | <p>8 8</p> <p>男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50</p> <p>チェアヨガ 11:15~12:15</p> <p>朗読講座 13:00~14:00</p> <p>若竹会 13:00~16:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p>  | <p>9 9</p> <p>手芸教室 13:00~15:00</p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p>       | <p>10</p> <p>尺八教室 9:00~12:00</p> <p>理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00</p> <p>卓球 18:00~21:00</p>      |
| <p>11</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>フラダンス講座① 14:00~15:00</p> <p>フラダンス講座② 15:30~16:30</p> <p>ヴァイオリンとホルンとピアノによる冬のコンサート 13:30~15:00</p> | <p>12 12</p> <p>ビリヤード 14:00~16:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p> <p>笑って体力 17:00~18:30</p>                            | <p>13 13</p> <p>たのしい脳育 10:00~11:00</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p>  | <p>14</p> <p>切り絵サロン 10:00~11:30</p> <p>たのしい脳育 13:30~14:30</p> <p>詐欺メールから身を守れ(消費者センター) 14:00~15:30</p> | <p>15 15</p> <p>男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50</p> <p>チェアヨガ 11:15~12:15</p> <p>若竹会 13:00~16:00</p> <p>B歌の広場 14:00~15:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p>   | <p>16 16</p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>レディースサロン 14:00~16:00</p> | <p>17</p> <p>おりがみサロン 10:00~12:00</p> <p>理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00</p> <p>卓球 18:00~21:00</p>  |
| <p>18</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45</p>   | <p>19 19</p> <p>ぬり絵サロン 10:00~11:30</p> <p>ビリヤードA 14:00~16:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p> <p>笑って体力 17:00~18:30</p> | <p>20 20</p> <p>百人一首サロン 10:00~11:30</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p> <p>歌って脳トレ 14:00~15:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p>                         | <p>21</p> <p>スマホ相談会 13:00~15:00</p> <p>利用者懇談会 9:50~10:50</p>  | <p>22 22</p> <p>男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50</p> <p>チェアヨガ 11:15~12:15</p> <p>朗読講座 13:00~14:00</p> <p>若竹会 13:00~16:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45</p> <p>尺八教室 18:30~21:30</p>                          | <p>23 23</p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p>                             | <p>24</p> <p>理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00</p> <p>卓球 18:00~21:00</p>                             |
| <p>25</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>フラダンス講座① 14:00~15:00</p> <p>フラダンス講座② 15:30~16:30</p>   | <p>26 26</p> <p>ビリヤードB 14:00~16:00</p> <p>はじめてのZoom 10:00~11:30</p>  | <p>27 27</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p>   | <p>28</p> <p>切り絵サロン 10:00~11:30</p>   | <p>29 29</p> <p>休館日</p>   | <p>30 30</p> <p>休館日</p>   | <p>31 31</p> <p>休館日</p>   |

## 師走

**●ヴァイオリンとホルンとピアノによる冬のコンサート/無料**

～クラシックから懐かしい歌謡曲まで～

日時：12月11日(日) 13:30~15:00

開場：13:00

場所：1階 コミュニティカフェ

対象：どなたでも

定員：40名(抽選)

出演：ケイティ中村氏(ヴァイオリン)  
山中喜義氏(ホルン)・山中麻衣子氏(ピアノ)

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：11月21日(月)~12月6日(火)

当選者発表：12月8日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

**●詐欺メールから身を守れ/無料**

～その手口を知って自分を守ろう～

日時 12月14日(水) 14:00~15:30

開場：13:30

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：30名(抽選)

講師：一般財団法人日本消費者協会

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：11月21日(月)~12月7日(水)

当選者発表：12月8日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

**●利用者懇談会**

事業のご案内と利用者の皆様方のご要望について、懇談会を開催したいと思います。ぜひご参加ください。

日時:12月21日(水) 9:50~10:50

場所:3階 敬老室

対象:どなたでも

内容:活動報告 今後の予定 意見交換

**●MT社交ダンスバンドによる新春コンサート/無料**

日時：1月15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：どなたでも

定員：40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：12月11日(日)~12月22日(木)

当選者発表：12月26日(日)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

# ●12月の事業・サロンのご案内

## ●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も大歓迎！

日時：①1月10日～3月14日 毎週火曜日 10:00～11:00  
②1月11日～3月15日 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：各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：12月12日(月)～12月25日(日)  
当選者発表：12月27日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●干支の年賀状を作ろう/無料

切り絵とクレヨンアートのコラボレーション！

日時：12月7日(水) 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(先着順) ※定員に達するまで

持ち物：クレヨン(自宅にあれば)  
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：11月25日(金)～12月5日(月)



## ●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：12月26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：11月25日(金)～12月19日(月)  
当選者発表：12月20日(火)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。



## 高輪いきいきプラザ年末年始休館日のお知らせ

年末12月29日～年始1月3日まで

●新年は1月4日(水)より通常開館致します。

# 高輪園芸部

プランターの植物のお手入れをしてくださる方大募集！

日時：毎週水曜日 10:00～11:30

場所：3階 ベランダ

対象：60歳以上の港区民

定員：3名(先着順)

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：随時(定員に達するまで)



## ●スマホ相談会/無料

日時：12月21日(水) 13:00～15:00

(内1人約20分程度)

※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。

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

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：12月1日(木)～12月13日(火)

当選者発表：12月14日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



# 火の用心

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。