



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 15:00~17:00 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 手話で歌おう 10:00~11:00 ハタヨガ(二部制) 11:05~12:40 A歌の広場 14:00~15:00 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 	おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00 尺八教室 9:00~12:00
7	8	9	10	11	12	13
スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 	ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:00~18:30	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 ハタヨガ(二部制) 11:05~12:40 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	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
14	15	16	17	18	19	20
フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30 	ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 15:00~17:00 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 ハタヨガ(二部制) 11:05~12:40 B歌の広場 14:00~15:00 尺八教室 18:30~21:30 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 	おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00
21	22	23	24	25	26	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	ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:00~18:30 はじめてのZoom 10:00~11:30	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 ハタヨガ(二部制) 11:05~12:40 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 ビリヤード 14:00~16:00 	卓球 18:00~21:00 尺八教室 9:00~17:00
28	29	30	31	「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。		
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	たのしい脳育 13:30~14:30			

●落語 講談 ギター演奏で大いに笑って介護予防/無料

楽しい中にもタメになる！！

日時：9月10日(土) 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

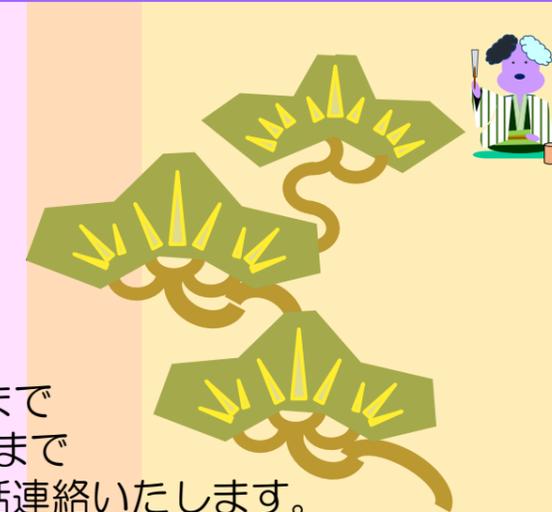
定員：30名(抽選)

出演者：いち春,平野華嶺,udonko

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：8月11日(木/祝日)~8月25日(木)まで

当選発表：8月31日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



●高輪散歩 PART1/高輪ゲートウェイ駅他高輪周辺

●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。オンライン講座等に参加できるように準備しませんか？！

日時：8月22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：7月25日(月)~8月11日(木)

当選者発表：8月15日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



● 8月の事業・サロンのご案内

●MT社交ダンスバンドコンサート/無料

日時：10月2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：9月予定



10月開催
決定

●歌の広場 /無料

エレキギターの生演奏を伴奏に
懐かしい歌をみんなで歌いましょう

日時：2022年9月15日(木)~2023年3月2日(木)
14:00~15:00

Aグループ：第一木曜日/Bグループ：第三木曜日

場所：1階 洋室

講師：小原 正美氏

対象：60歳以上の港区民

定員：各グループ12名(抽選)/グループAかBをお選びください。

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：8月15日(月)~9月2日(金)

当選者発表：9月5日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

暑中お見舞い申し上げます

昨年になまして暑さが厳しく感じられます、
どうぞ水分補給等お忘れなく！

●川柳(通信講座)/無料/偶数月で開催中

ユーモアを磨こう♪おもしろ川柳

講師が出題するテーマをもとにじっくり考え川柳を完成させます！
川柳のテーマは毎回変わります。お楽しみに♪

《川柳とは?》
「川柳」は、五・七・五のリズムで詠む口語の定型詩です。
季語を用いる必要はなく、原則として口語体(話し言葉)で書かれます。
身近な生活や心情を切り取って、誰でも詩にすることができなのが川柳の大きな魅力の一つです。
経験のない方も、お気軽にご参加くださいませ！

追加募集 募集人数：3名(先着順)

対象：60歳以上の港区民

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：7月25日(月)~8月22日(月)まで
課題締め切り：8月31日(水)まで

●課題提出

窓口もしくはFAX・郵送

※提出時の郵送料は
ご負担いただきますよう
お願いいたします。



六十歳以上の港区民の方が対象です。



●高輪園芸部/ひまわり スマイルラッシュ

●ゴーヤ

●トコナツナデシコ

●ナミテントウ

●シユニア

●囲碁サロン/無料

日時：毎週金曜日
13:30~16:30
募集：6名(先着順)
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
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：定員に達するまで

●レディースサロン/無料

日時：第三金曜日
14:00~16:00
募集：3名(先着順)
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
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：定員に達するまで

●切り絵サロン/無料

日時：第二・第四水曜日
10:00~11:30
募集：5名(先着順)
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
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：定員に達するまで

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
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~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。