

# 高輪いきいきプラザ たかなわ 3月予定表

2022年2月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

## 高輪だより 3月号



日	月	火	水	木	金	土
<b>「お風呂」</b> 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。		1  百人一首大会 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 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	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 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	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  明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	9 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	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	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 脳活 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
13 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	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 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  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 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 MT社交 ダンスバンド による コンサート 14:00~15:30 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 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00	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  ボールオーナメント 10:00~11:30 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	26 頭と体の健康度 チェック2022 ①9:30~11:00 ②11:30~13:00 ③14:30~16:00 卓球 18:00~21:00
27 頭と体の健康度 チェック2022 ①9:30~11:00 ②11:30~13:00 ③14:30~16:00	28  ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	29  明寿会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	30 たのしい脳育① 13:30~14:30 たのしい脳育② 15:00~16:00	31  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		

### ボールオーナメント 無料

日時：3月25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)  
 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18日(金)  
 当選者発表：3月22日(火)以降に  
当選者のみ電話連絡いたし  
ます。



### 手話で歌おう 無料

日時：4月7日(木)~9月1日(木)(全6回)  
毎月第1木曜日  
10:00~11:00  
 場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：11名(応募多数の場合抽選)  
 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3日(木)~3月27日(日)  
 当選者発表：3月28日(月)以降に  
当選者のみ電話連絡いたし  
ます。



### ビリヤード 新規募集 無料

日程：4月1日(金)~9月30日(金)  
 月曜日 4.5.6月 14:00~16:00  
 7.8.9月 15:00~17:00  
 金曜日 4月~9月 14:00~16:00  
 \*2グループ制 (1グループ月3回合計18回)  
 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：12名(抽選)/1グループ  
 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25日(金)~3月18日(金)  
 当選者発表：3月21日(月)以降に当選者のみ  
電話連絡いたします。  
 協力：高輪MEN'S CLUB (指導ボランティア)



### 利用者懇談会 無料

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：3月8日(火)  
9:50~10:30  
 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



 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。



# 3月事業・サロンのご案内

## 頭と体の健康度チェック2022

無料

順天堂大学・高輪いきいきプラザ共済 後援：東京都済生会中央病院  
年に1回の測定会に参加しませんか？

日時：3月26日(土)・3月27日(日)  
①第一部 9:30~11:00 ②第二部 11:30~13:00 ③第三部 14:30~16:00  
※①~③のうち、いずれかの時間帯にご参加ください。

場所：地下1階 トレーニングルーム1他  
測定内容：体力・筋肉量・生活状況・呼吸・口腔・脳の健康度  
※本測定会のデータは、順天堂大学臨床研究の一部として使用します。

対象：60歳以上の港区民  
認知機能評価や身体機能評価、その他アンケートの実施に同意できる方  
※ペースメーカー装着の方、人工関節挿入の方は測定器の関係上参加することができません。

定員：各回 6名(先着)  
持ち物：飲み物・動きやすい服装・靴  
※裸足で測定する項目があるためストッキング等  
はご遠慮ください。

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：3月11日(金)~定員に達するまで  
(3月24日最終締切)



測定協力代表：  
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  
リハビリテーション科  
理学療法士 國枝洋太氏

六十歳以上の港区民の方が対象です。



無料

## サロン事業

下記の体操・サロンの申込みが始まります。

参加期間：4月1日(金)~6月30日(木)  
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：2月25日(金)~3月15日(火)  
当選者発表：3月22日(火)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)

※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

**百人一首サロン** 日時：第1、第3火曜日 10:00~11:30

**切り絵サロン** 日時：第2、第4水曜日 10:00~11:30

**囲碁サロン** 日時：毎週金曜日 13:30~16:30

**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

## 手づくりリース講座

オリジナルのリースを  
春のお花で作りませんか？



写真はイメージです。お花は当日のお楽しみですよ！

どんなお花  
が待っているかな？

日時：3月30日(水) 13:00~14:00

場所：3階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：4名(抽選)  
費用：2,000円(材料費)  
当選後3月23日(水)  
までにお支払い下さい。

持物：ハサミ、布手袋  
申込方法：ご人が電話もしくは  
3階事務所まで

申込期間：3月1日(火)~3月15日(火)  
当選者発表：3月16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：4月14日(木)~6月23日(木) (全6回)  
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：3月10日(木)~3月31日(木)  
当選者発表：4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



## たのしい脳育

無料

日時：①4月5日(火)~6月14日(火)  
毎週火曜日10:00~11:00  
②4月6日(水)~6月15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10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：3月14日(月)~3月31日(木)  
当選者発表：4月1日(金)以降に  
当選者のみ電話連絡いた  
します。



## MT社交ダンスバンド スプリングコンサート

無料

日時：3月21日(月・祝)  
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：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。