



日	月	火	水	木	金	土		
1 	2  ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00	3  歌って脳トレ 14:00~15:00	4 	5  尺八教室 9:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 歌の広場 14:00~15:00	6  囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	7 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00		
8 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	9  ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:00~18:30 	10  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 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	11 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	12  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	13  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	14 尺八教室 9:00~12:00 卓球 18:00~21:00 		
15 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 	16  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	17  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	18 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	19  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 14:00~15:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	20  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	21 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00		
22 スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45 	23  ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:00~18:30	24  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	25 たのしい脳育 13:30~14:30 	26  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 尺八教室 18:30~21:30	27  囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00 	28 卓球 18:00~21:00		
29 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	30  ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	31  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	<h3>「お風呂」について</h3> <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> 					

新館長メッセージ

4月より高輪いきいきプラザの館長となりました秋山と申します。地域の皆様の趣味や健康づくりの場として、楽しく快適にご利用いただけるよう力を尽くしてまいります。皆様どうぞよろしくお願いたします。

3月までは江東区の福祉センターにいました。港区で生まれ育ちましたので、この度地元に戻って来ることができて嬉しいです！

体を動かすことが好きなので、皆様といっしょに体操などもしていきたいと思ひます。その際は是非よろしくお願いたします！！

新館長



高輪いきいきプラザ
あきやま こうすけ
館長 秋山 浩亮

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。



Ritz Friends



 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願致します。

5月事業・サロンのご案内

笑って体力づくり

無料

～ゲームあり、体操あり、楽しい健康体操～

日程：2022年5月9日～2023年3月27日
第2・第4月曜日（月2回）

*先生の都合や祝日によって第1または第3月曜日に変更する月もあります。

時間：17:00～18:30

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：15名（抽選）

持ち物：飲物・タオル

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 5月2日（月）まで



当選者発表：5月4日（水）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。



たかなわんを探せ



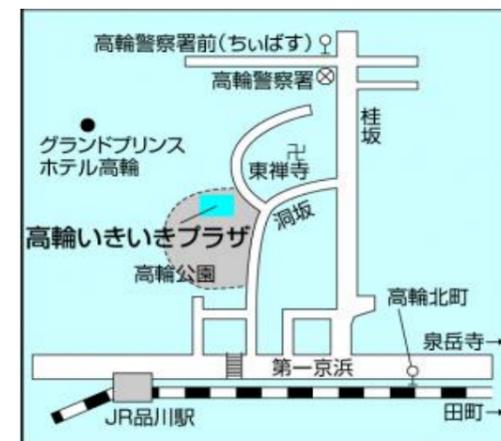
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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



切り絵サロン

日時：第2、第4水曜日 10:00～11:30
場所：3階 敬老室



二次募集
人数

5名

レディースサロン

日時：第3金曜日 14:00～16:00
場所：1階 洋室



二次募集
人数

3名

★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。