

高輪いきいきプラザ 11月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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 チェアヨガ 11:15~12:15 若竹会 13:00~16:00 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 専門職シリーズ 15:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 18:00~21:00
6	7	8	9	10	11	12
スポーツ ウエルネス吹矢 10:00~11:45	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	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 手で歌おう 10:00~11:00 チェアヨガ 11:15~12:15 若竹会 13:00~16:00 朗読講座 13:00~14:00 尺八教室 18:30~21:30 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	「おひとりさま」 のための介護対 策・相続準備 10:00~12:00 手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30	卓球 18:00~21:00
13	14	15	16	17	18	19
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	ビリヤード 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 笑って体力 17:00~18:30	百人一首サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 10:00~11:00 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 手作りリース 13:00~14:00	男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 チェアヨガ 11:15~12:15 若竹会 13:00~16:00 B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 レディースサロン 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
20	21	22	23	24	25	26
	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	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 むすかしい脳育 13:30~14:30	男ヨガ-A(二部制) 9:15~10:50 チェアヨガ 11:15~12:15 若竹会 13:00~16:00 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	理学療法士と 始めるいきいき 脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
27	28	29	30	「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	ビリヤード 14:00~16:00 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	たのしい脳育 13:30~14:30			

2022年10月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 11月号



●理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾/無料

日時：令和4年11月26日～令和5年3月11日(全15回)
毎週土曜日 15:00～16:00

場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民

※できるだけ全回出席できる方
※ファイブコグ(認知機能評価)
体力測定(身体機能評価)
アンケートの実施に同意いただける方

定員：15名(抽選) 持物：飲み物
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1日(火)～11月14日(月)

当選者発表：11月19日(土)以降に当選者のみ電話連絡いたします。
○11月26日/3月4日はファイブコグ(認知機能評価)を実施します。
○12月3日/2月25日は体力測定(身体機能評価)を実施します。



講師：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 園核洋太氏

●専門職による介護予防シリーズ③/無料

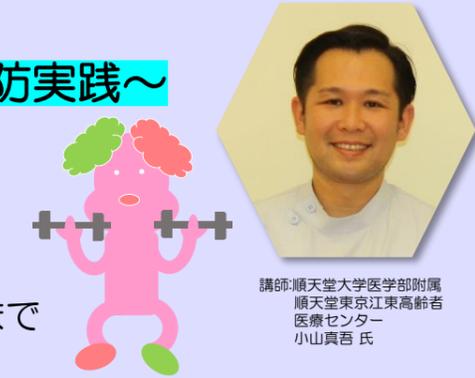
③ ～今日から始める フレイルサルコペニアの予防実践～

日時：11月4日(金) 15:00～16:00

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：受付中～10月27日(木)

当選者発表：10月28日(金)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



講師：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
小山真吾氏

●専門職による介護予防シリーズ④/無料

④ ～血糖コントロールに役立つ 運動のポイント～

日時：12月2日(金) 15:00～16:00

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：11月11日(金)～11月24日(木)

当選者発表：11月25日(金)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



講師：自治医科大学附属
さいたま医療センター
谷西樹氏

高輪いきいきプラザ介護予防事業シリーズ

●11月の事業・サロンのご案内

●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！
脳にアプローチして、脳を育てましょう！！

日時：11月23日(水・祝) 13:30～14:30

場所：1階 洋室

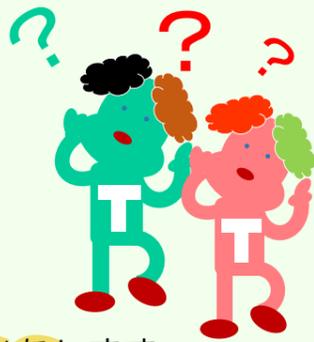
対象：60歳以上の港区民

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：11月1日(火)～11月14日(月)

当選者発表：11月17日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



●手作りリース講座

日時：11月16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：6名(抽選)

費用：2,500円(材料費)

当選された方は
11月13日(日)までにお支払いください。

持参：ハサミ、布手袋

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：10月25日(火)～11月6日(日)

当選者発表：11月8日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



※リースのイラストはイメージです。

●高輪 脳いきいきタブレット講座/無料/全14回

タブレットを実際に操作しながら楽しく学びます。写真の撮影・編集、ミニ旅行の計画を立てたりと内容は盛りだくさんです!!!初心者も大歓迎です。タブレットを通じて脳を活性化させてみませんか?!

日時：令和4年12月9日～令和5年3月24日(毎週金曜日)

(令和4年12月30日、令和5年1月6日を除く)

①9:30～10:30 ②11:00～12:00

場所：1階 洋室 / 対象：60歳以上の港区民

定員：各10名(抽選) ※①②のいずれか1コースのみの参加となります。

講師：NPO法人タブレット利活用協会

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1日(火)～11月25日(金)

当選者発表：11月28日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

※希望者は初回と最終回に実施する「脳の健康度チェック」へご参加いただけます。

※参加者にはタブレット(Android)を貸し出します。

同時期に白金台いきいきプラザでも開講される為、お申込み先には十分ご注意ください。



●ほのぼの作品展/無料

今年も「ほのぼの作品展」を開催しています

区民の皆様の素敵な作品を多数展示してお待ちしております!

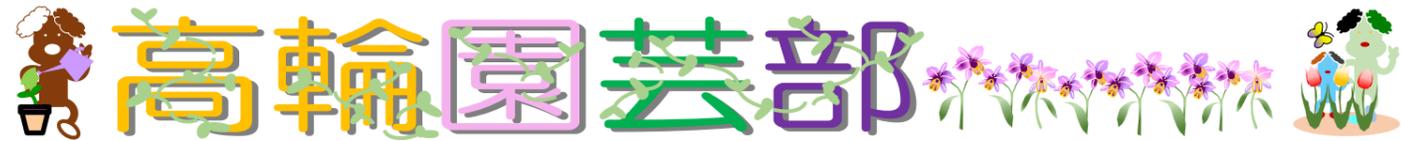
日時：開催中～31日(月) 9:00～17:00(31日は16:00に展示終了)

場所：3階事務所前のスペース/地下1階廊下

対象：どなたでも ※会場に直接にお越しください。



六十歳以上の港区民の方が対象です。



●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)



●フラダンス講座/無料

日程：令和4年10月9日(日)～令和5年3月26日(日)

第2・第4日曜日

※イベントや事業等で日程が変更になる可能性があります。

時間：①14:00～15:00 ②15:30～16:30

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

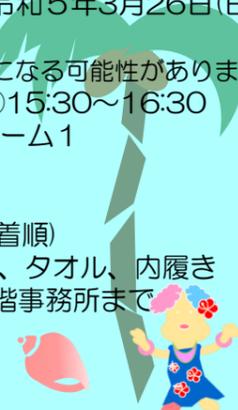
講師：牧乃ミカ氏

定員：①3名(先着順) ②5名(先着順)

持物：動きやすい服装、飲み物、タオル、内履き

申込：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



●専門家に聞く!「おひとりさま」のための 介護対策・相続準備/無料

日時：11月11日(金)

【勉強会】10:00～11:00

【個別相談】11:00～12:00(1人約20分程度)

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：【勉強会】10名(抽選)

【個別相談】6名(抽選) ※勉強会参加者

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：受付中～11月3日(木・祝)

当選者発表：11月4日(金)以降に当選者のみ
電話連絡いたします。



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。

