

高輪いきいきプラザ 2月予定表

2023年1月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 2月号



日	月	火	水	木	金	土
<h2>「お風呂」について</h2> <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>			1	2	3	4
			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 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 尺八教室 18:30~21:30	タブレット講座(二部制) 9:30~12:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤードA 14:00~16:00 専門職シリーズ 15:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00 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
5	6	7	8	9	10	11
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B 14:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45	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 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 チェアヨガ 11:15~12:15 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	タブレット講座(二部制) 9:30~12:00 手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤードB 14:00~16:00	正しい歩行と姿勢を身につけよう 10:00~11:00 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
12	13	14	15	16	17	18
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	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	スマホ相談会 13:00~15:00 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 B歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ(二部制) 15:15~16:45 尺八教室 18:30~21:30	タブレット講座(二部制) 9:30~12:00 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A 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00 正しい歩行と姿勢を身につけよう 10:00~11:00 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
19	20	21	22	23	24	25
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A 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 百人一首大会 10:00~11:30 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 チェアヨガ 11:15~12:15 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	タブレット講座(二部制) 9:30~12:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤードB 14:00~16:00	正しい歩行と姿勢を身につけよう 10:00~11:00 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
26	27	28				
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45 尺八教室 13:00~17:00 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	はじめてのZoom 13:30~15:00 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				



●正しい歩行と姿勢を身につけよう！/全4回/無料
 ※最終日にはフラダンス世界チャンピオンの先生の特別レッスン！！
 日時：令和5年2月11日(土・祝)/2月18日(土) /2月25日(土) /3月11日(土)
 10:00~11:00
 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)
 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~2月2日(木)まで
 当選者発表：2月4日(土)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

講師:多田裕一氏
株式会社 Medibody

●専門職による介護予防シリーズ⑦/無料
 ~高血圧や心臓病の方でも安全にできる運動のポイント~
 日時：3月13日(月) 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：2月21日(火)~3月6日(月)
 当選者発表：3月7日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

講師:石山大介氏
日本医科大学付属病院

高輪園芸部

- シニア
- ゼラニウム
- サンチェ
- チューリップ
- 小松菜

2月の事業・サロンのご案内

●体を動かす百人一首大会 / 無料

日時：2月21日(火) 10:00~11:30
 場所：3階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：15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：2月1日(水)~2月12日(日)まで
 当選者発表：2月14日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



●スマホ相談会/無料

※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。

ボランティアさんが優しく教えてくれます!

日時：2月15日(水) 13:00~15:00(内1人約20分程度)
 場所：3階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：8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：1月25日(水)~2月6日(月)
 当選者発表：2月8日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



高輪いきいきプラザ

●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：2月27日(月) 13:30~15:00
 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：1月25日(水)~2月19日(日)
 当選者発表：2月20日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

ご注意：iPhoneがiPadにインストールされる方は「AppleID」と「パスワード」もしくは「顔認証」等のご準備をお願い致します。



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)



高輪散歩 2023 PART-1 高輪神社編

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。