お部屋の貸出

ご利用可能時間 午前9:00 ~ 午後8:00

※適用期間は、令和3年7月12日(月)から「緊急事態措置」の終了まで。

12月 10月 11月 区民ホール 1 階 大規模 集会室 改修工事 音楽スタジオ ご利用いただけます。 のため 第一創作室 利用不可 ※大規模改修工事の影響で 第二創作室 2 階 騒音の可能性がございます。 展示ギャラリー 講習室、会議室 3 階 和室

A A A A

サークル紹介強化期間 (福祉・在住団体)



2021年8月25日~2021年10月31日

サークル活動の内容・情報を高輪区民センターのホームページや館内掲示板 ・広報誌・サークル閲覧で発信します。取材をご希望の方は、お気軽に事務所 スタッフまでお声掛け下さい。 お待ちしております!

編集後記



朝、窓を開けるとどこからともなくキンモクセイの香りが漂い、秋を感じる季節になりましたね。日本人であり日本で生まれ育った事を改めて感じる瞬間でもあります。貴重な晴れ間にはマスクをしながらでも大きく深呼吸して、身体の中にたくさん酸素を入れてリラックスしましょう。

高輪区民センター 高橋 恵美子

¥ 11月号は、 10/25 発行予定です。

港区立高輪区民センター

〒108-8581 東京都港区高輪1-16-25 高輪コミュニティーぷらざ3階 TEL 03-5421-7616 / FAX 03-5421-7628 E-mail takanawa-kumin@foryou.or.jp

指定管理者 社会福祉法人 奉優会 https://www.foryou.or.jp/facility/takanawa/w079/



≪QR⊐-ド≫



高輪区民センタ

高輪区民センターを知る・楽しむ・体験する

Monthly TAKANAWA

月刊高輪区民センター

TAKANAWA Civic Center



長引くマスク生活により表情筋を動かす機会が激減しています。顔ヨガは免疫力を高め、ストレスを減らし、緊張疲労が削減されるなどの効果があり、表情だけでなく、体の内側からもポジティブに健康効果が高まります。近日配信予定のYouTube「Maya先生の顔ヨガ」をお楽しみに!

お知らせ

区民センターの運営と利用についてのお知らせ

区は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、次のとおり、適用期間等を変更します。ご理解とご協力をお願いいたします。

- 1. 開館時間について 午前9時~午後8時
- 利用について
 「音楽」に属する「カラオケ」「声楽・合唱・コーラス」の利用は
 休止します。

水分補給以外の飲食はご遠慮ください。 (調理利用は除く)

3. 適用期間について 令和3年7月12日(月)から終了日は未定

使用料の支払い・還付の受付および利用登録については開館時間内にお願いいたします。通常料金に戻るまでは利用館での利用当日のお支払いをお願いいたします。

トピックス タイプ別

秋の高輪区民センターおすすめYouTubeチャンネル

リフレッシュしたい、体を動かしたい、そんなあなたにおすすめ!



親子で楽しむ ヨガ ヨガインストラクタ Mayumi先生



Maya先生の顔ヨガ

Mayumi先生の親子ヨガ

大川智矢の太極拳・カンフー体操

秋の夜長は、のんびり音楽を聴きたいあなたにおすすめ!



ヴォーカル・アンサンブル ・エウレカ



中村遥/石川大都 フルート&ギターコンサート





アコーディオンコンサート



ハマノユリナ コンサート

新たな知識を 得たいあなた バベルの呪いを におすすめ

バベルの呪いを克服する

高輪区民センター YouTubeチャンネル ORコード

文学に触れたいというあなたにおすすめ!



高輪区民センター朗読館

実は、 奈雲所長の大ファンというあなたにおすすめ!



高輪区民センター オンライン講座

7世紀半ばのイングランドにおける

克服する



featuring YOSHINORI NAGUMO









こころほかほかコンサート

小林香音×小林絵美里×多川響子

2021年10月31日(日) 開演14:00 /

会場:東京都港区 高輪区民センター区民ホール

入場無料 (要事前予約、先着順) 右のQRコードより入場整理券を お申込み下さい。

https://teket.jp/1596/6342

区民センターご利用・ご来館の方の駐車場の ご用意はございません。公共交通機関または、



区民センターご利用時のお願い

ピアノ弾き語りコンサート

古賀久士

弾き語り

- ◆利用者の緊急連絡先の確認 参加者全員のお名前とご連絡先をご提出いただきます。
- ◆施設利用中のマスクの着用、こまめな手洗い、手指消毒 当館では、受付・各部屋に手指消毒液を設置しています。
- ◆健康状態の確認(37.5度以上の発熱、風邪の症状、息苦しさ、強いだるさ、 軽度であっても咳・咽頭痛等の症状がある場合、利用できません。)

10月休館日の お知らせ

10月10日(日)と10月11日(月)

休館日は毎月第2月曜日、年末年始(12月29日~1月3日)・臨時休館(保守点検等)



区民センターご利用・ご来館の方の駐車場のご用意はございません。 公共交通機関または、お近くのパーキングをご利用ください。