



高輪だより 6月号



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ぬり絵サロン 10:00~11:30	たのしい脳育 10:00~11:00	高輪園芸部 10:00~11:30	手話で歌おう 10:00~11:00	ピリヤードA 14:00~16:00	卓球 17:15~20:15
	ピリヤードB 15:00~17:00	明寿会 13:00~16:00	たのしい脳育 13:30~14:30	膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30	手芸塾 14:00~16:00	
		初心者麻雀 13:30~16:30		若竹会 13:00~16:00		
				体が硬い人のヨガ 13:45~14:45		
				A歌の広場 14:00~15:00		
				ハタヨガ 15:00~16:00		
7	8	9	10	11	12	13
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	笑って体力づくり 17:00~18:30	たのしい脳育 10:00~11:00	切り絵サロン 10:00~11:30	膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30	ピリヤードB 14:00~16:00	卓球 17:15~20:15
		明寿会 13:00~16:00	高輪園芸部 10:00~11:30	若竹会 13:00~16:00		
		火曜午後の歌パーク 14:00~15:00	たのしい脳育 13:30~14:30	体が硬い人のヨガ 13:45~14:45		
			高輪カラオケ 14:00~16:00	朗読講座 13:30~14:30		
				ハタヨガ 15:00~16:00		
				尺八教室 18:30~21:30		
14	15	16	17	18	19	20
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	たのしい脳育 10:00~11:00	たのしい脳育 13:30~14:30	膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30	レディースサロン 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00
フラダンス講座① 13:30~14:30	ピリヤードA 15:00~17:00	明寿会 13:00~16:00		若竹会 13:00~16:00	ピリヤードA 14:00~16:00	卓球 17:15~20:15
フラダンス講座② 15:00~16:00		初心者麻雀 13:30~16:30		体が硬い人のヨガ 13:45~14:45		
		歌って脳トレ 14:00~15:00	たのしい脳育	B歌の広場 14:00~15:00		
				ハタヨガ 15:00~16:00		
21	22	23	24	25	26	27
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45		明寿会 13:00~16:00	切り絵サロン 10:00~11:30	膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30	ピリヤードB 14:00~16:00	卓球 17:15~20:15
		尺八教室 18:30~21:30	高輪園芸部 10:00~11:30	若竹会 13:00~16:00		
			高輪カラオケ 14:00~16:00	体が硬い人のヨガ 13:45~14:45		
				朗読講座 13:30~14:30		
				ハタヨガ 15:00~16:00		
28	29	30	入浴日 女性:月・木曜日/男性:火・金曜日 入浴時間 13:00~16:00 入浴受付時間 12:45~15:10 ※いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方がご利用出来ます。 詳しくは、お問い合わせ下さい。			
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45		明寿会 13:00~16:00				

六十歳以上の港区民の方が対象です。

●朗読講座/無料

詩/古典/現代作品/絵本などいろいろな作品に触れることができます!

日程:7月9日(木)~9月24日(木)
合計6回 (毎月第2/第4木曜日)

時間: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)

費用:無料

講師:久津弘子氏/朗読グループ

『ことばつむぎ』

申込:ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間:6月11日(木)~6月25日(木)

抽選結果:7月2日(木)以降

当選者のみ電話連絡いたします。

※都合により日程変更等がある

場合があります。



●膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ/全12回/無料/ヨガマットも使用します

日時:7月9日(木)~9月24日(木) 毎週木曜日

12:30~13:30

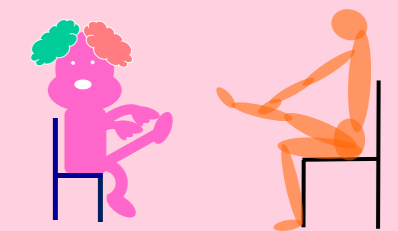
場所:地下1階 トレーニングルーム2

対象:60歳以上の港区民 定員:8名(抽選)

申込:ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間:6月11日(木)~6月25日(木)まで

当選発表:6月30日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



●体が硬い人のためのヨガ教室/全12回/無料/ヨガマットを使用します

日時:7月9日(木)~9月24日(木) 毎週木曜日

13:45~14:45

場所:地下1階 トレーニングルーム2

対象:60歳以上の港区民

定員:8名(抽選)

申込:ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間:6月11日(木)~6月25日(木)まで

当選発表:6月30日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



●ハタヨガ/全12回/無料

日時:7月9日(木)~9月24日(木) 毎週木曜日

15:00~16:00

場所:地下1階 トレーニングルーム2

対象:60歳以上の港区民 定員:8名(抽選)

申込:ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間:6月11日(木)~6月25日(木)まで

当選発表:6月30日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



□無印高輪いきプラ事業/■高輪いきプラサロン事業 ※サロン事業は事前申込み不要です。

●事業略名称 ※体が硬い人のヨガ⇒体が硬い人のためのヨガ教室

※膝が曲げにくい人のヨガ⇒膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ

6月の事業・サロンのご案内

●たのしい脳育/無料

日時:①7月7日(火)~9月8日(火) 毎週火曜日/10:00~11:00
 ②7月8日(水)~9月9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とも18名(抽選)
 費用:無料
 申込期間:6月8日(月)~6月21日(日)
 ご本人が電話もしくは3階事務所まで
 当選結果は6月23日(火)以降当選者のみ電話連絡します。



●切り絵サロン/無料

日時:毎月第2, 第4水曜日 10:00~11:30
 切り絵は誰でも簡単に始められます。細かな作業に参加者の皆さんは没頭!
 場所:3階 敬老室
 対象:60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
 定員:15名(先着順)
 申込:不要、当日直接お越しください。道具、題材をご用意いたします。

●ぬり絵サロン/無料

日時:毎月第1, 第3月曜日 10:00~11:30
 季節に応じた、オリジナルのぬり絵を楽しく仕上げます。
 場所:3階 敬老室
 対象:60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
 定員:15名(先着順)
 申込:不要、当日直接お越しください。色鉛筆、題材をご用意いたします。

●レディースサロン/無料

日時:毎月第3金曜日 14:00~16:00
 おしゃべりを楽しみながら、ぬり絵、手芸、編み物等々、それぞれご自身がしたい事を…もちろんおしゃべりだけをたのしむこともOK!
 場所:3階 敬老室
 対象:60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
 定員:15名(先着順)
 申込:不要、当日直接お越しください。

●おりがみサロン/無料

日時:毎月第3土曜日 10:00~12:00
 幼少期の体験を思い出しながら、周囲の人との会話を交え、楽しく作業します。
 場所:3階 敬老室
 対象:60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
 定員:10名(先着順)
 申込:不要、当日直接お越しください。おりがみ等は、をご用意いたします。

●クロスワードパズル回答
 ヨコ/1イキイキ/2トモ/3タコ 4/シカ/5イケバナ/6エイ/7ワザ/8ナツ
 タテ/Aイト/Bキモチイイ/Cエコ/Dシバ/Eエト

六十歳以上の港区民の方が対象です。

高輪いききプラザ トピックス

高輪園芸部報告

今年で3年目のチュリップも春には満開でした。



高輪園芸部は毎週水曜日3階敬老室ベランダにて楽しく活動をしています。春から夏にかけて可愛い花が咲きます。



●4月初旬にヒマワリの種まきを…今から夏が楽しみです。



●毎年開く桜も楽しみです。



●チャレンジクロスワードパズル

1	A	B				C
		キ				
2					3	タ
		チ		4	D	カ
		5	イ			
6	E				7	ワ
			8			

- ヨコ
 1/ここは高輪〇〇〇〇プラザ
 2/友人、幼馴染
 3/イカは10本〇〇は8本
 4/奈良公園の神の使い
 5/花や草木などの植物を花瓶に生けて美的な効果を追求する技術、日本の技
 6/扁平な体型と細長い尾をもつ魚、英名レイ
 7/習練で身につけた技術や技法
 8/今年も猛暑の〇〇に…

- タテ
 A/繭、綿に毛などの繊維を細く長くのばしよりをかけて作った物
 B/マッサージを受けた時の快感
 C/エコロジーの略で、環境保護に配慮していること
 D/東京タワーが見える〇〇公園
 E/今年ほうま年

※回答は左ページ下に

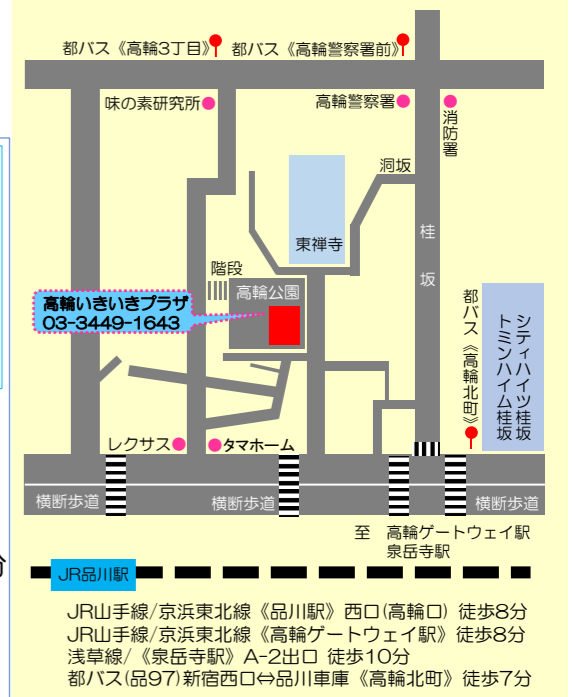
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いききプラ体操』を行っています! 感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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 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。

2026年6月 介護予防事業のご案内

高輪いきいきプラザ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	ミニ健30 10:00~10:30	ミニ健30 10:00~10:30	健トレ 13:30~14:30
	やわらかボール 13:30~4:30	はじめてマシン 10:00~11:30		ミニ健30 11:00~11:30	はじめてマシン 10:00~11:30	
		セルフマシン 13:30~14:30		足腰元気 10:00~11:30	ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
7	8	9	10	11	12	13
	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	ミニ健30 10:00~10:30	ミニ健30 10:00~10:30	健トレ 13:30~14:30
	やわらかボール 13:30~14:30	はじめてマシン 10:00~11:30		ミニ健30 11:00~11:30	はじめてマシン 10:00~11:30	
		セルフマシン 13:30~14:30		足腰元気 10:00~11:30	ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
14	15	16	17	18	19	20
	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	足腰元気 10:00~11:30	はじめてマシン 10:00~11:30	健トレ 13:30~14:30
	やわらかボール 13:30~14:30	はじめてマシン 10:00~11:30			セルフマシン 13:30~14:30	
		セルフマシン 13:30~14:30				
21	22	23	24	25	26	27
	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	足腰元気 10:00~11:30	はじめてマシン 10:00~11:30	健トレ 13:30~14:30
	やわらかボール 13:30~14:30	はじめてマシン 10:00~11:30			セルフマシン 13:30~14:30	
		セルフマシン 13:30~14:30				
28	29	30				
	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00				
	やわらかボール 13:30~14:30	はじめてマシン 10:00~11:30				
		セルフマシン 13:30~14:30				

- 健康トレーニング⇒健トレ ■ミニ健30 ■セルフマシントレーニング⇒セルフマシン
- はじめてのマシントレーニング⇒はじめてマシン ■バランストレーニング足腰元気⇒バランス足腰
- みんなの食と健口⇒食と健口 ■やわらかボールトレーニング⇒やわらかボール

事業内容/お申込み等のお問い合わせはこちらまで

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 港区高輪3-18-15 電話：03-3449-1643 FAX：03-3449-0783

開館時間 月曜日～土曜日9:00～21:30 日曜日9:00～17:00

メールアドレス：ikiiki-takanawa@foryou.or.jp

セルフチェック会

In高輪いきいきプラザ



日時：6月25日（木）

午前10時～12時

場所：高輪いきいきプラザ

地下1階 トレーニング室

参加費：無料

申込：不要。直接会場へお越しください

対象：港区在住で60歳以上の方

内容：血管年齢測定、InBody^{イン ボディ}測定、

身体測定、結果説明と相談会



お問合せ先：高輪地区高齢者相談センター

TEL：03-3449-9669

イン ボディ InBodyって何？

生体電気をを用いて、体内の水分量、タンパク質量、ミネラル量、体脂肪量などを測定し、体組成を詳細に分析する検査です。体重計や家庭用の体組成計とは異なり、水分量や筋肉量・体脂肪率・内臓脂肪レベルを網羅的に測定することができます。

※裸足になりますので脱ぎやすい靴下等でお越してください。

※測定の際に微弱の電気が流れるため、ペースメーカーを入れている方は、利用できません。



血管年齢測定計って？

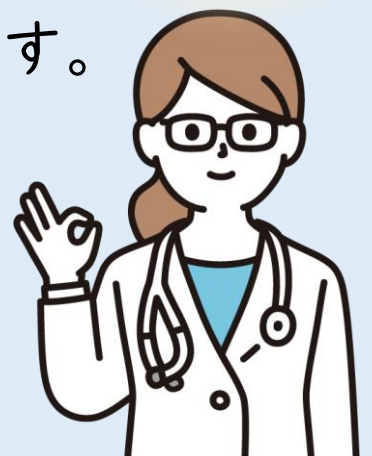
血管の硬さ、詰まり具合を見て血管の弾力性を測る機器。

動脈硬化の進行の指標となります。



身長・体重測定

身長と体重を計測いたします。



VRで学ぶ 認知症の見え方体験&サポート

内容

認知症の方の“見え方”や“感じ方”をVRで体験し、
理解を深めることができるプログラム

- 理学療法士による認知症に関する講義
- 認知症ケア支援VRの体験
 - ・「認知症の方の気持ちを知るプログラム」
 - ・「認知症の方を支援する側のプログラム」
- 見守りロボットなどの機器体験

開催日時:令和8年7月7日(火)13:30~15:00

会場:高輪いきいきプラザ1階 洋室

定員:15名(抽選)

対象:50歳以上の港区民

参加費:無料

申込:6月2日(火)~6月21日(日)

申込方法:電話または3階事務室へ

抽選結果:6月25日(木)以降に当選者へ電話でご連絡いたします

お申込み:高輪いきいきプラザ
電話03-3449-1643