

高輪いきいきプラザ 3月予定表



2026年2月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 3月号



六十歳以上の港区民の方が対象です。

1	2	3	4	5	6	7
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	高輪園芸部 10:00~11:30	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45	手芸塾 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00
フラダンス講座① 14:00~15:00	ピリヤードB 14:00~16:00	明寿会 13:00~16:00	たのしい脳育 13:30~14:30	手話で歌おう 10:00~11:00	ピリヤードA 14:00~16:00	理学療法士と始める 14:30~15:30
フラダンス講座② 15:30~16:30		初心者麻雀 13:30~16:30	高輪カラオケ 14:00~16:00	膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00		卓球 17:15~20:15
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>♨️入浴日 女性:月・木曜日 男性:火・金曜日 ※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。 ♨️入浴時間 13:00~16:00 ♨️入浴受付時間 12:45~15:10</p> </div>						
8	9	10	11	12	13	14
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	笑って体カづくり 17:00~18:30	明寿会 13:00~16:00	高輪園芸部 10:00~11:30	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45	利用者懇談会 10:00~10:45	理学療法士と始める 14:30~15:30
サロン de ボイス 10:00~12:00		尺八教室 18:30~21:00	切り絵サロン 10:00~11:30	膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00	ピリヤードB 14:00~16:00	卓球 17:15~20:15
フラダンス講座① 14:00~15:00		火曜午後の歌パーク 14:00~15:00		若竹会 13:00~16:00		
フラダンス講座② 15:30~16:30				体が硬い人のヨガ 13:00~14:00		
				朗読講座 13:30~14:30		
				ハタヨガ 14:30~15:30		
				尺八教室 18:30~21:30		
15	16	17	18	19	20	21
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	明寿会 13:00~16:00	高輪園芸部 10:00~11:30	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45	ピリヤードA 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00
	スマホ基本操作講座 10:00~12:00	初心者麻雀 13:30~16:30		いきいき美容講座 10:00~11:30	レディースサロン 14:00~16:00	理学療法士と始める 14:30~15:30
	ピリヤードA 14:00~16:00			膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00		卓球 17:15~20:15
				若竹会 13:00~16:00		
				体が硬い人のヨガ 13:00~14:00		
				B歌の広場 14:00~15:00		
				ハタヨガ 14:30~15:30		
22	23	24	25	26	27	28
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	脳の健康づくり講座 14:00~15:30	明寿会 13:00~16:00	高輪園芸部 10:00~11:30	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45	ピリヤードB 14:00~16:00	尺八教室 9:00~12:00
フラダンス講座① 14:00~15:00	笑って体カづくり 17:00~18:30		切り絵サロン 10:00~11:30	膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00		理学療法士と始める 14:30~15:30
フラダンス講座② 15:30~16:30			高輪カラオケ 14:00~16:00	若竹会 13:00~16:00		卓球 17:15~20:15
				体が硬い人のヨガ 13:00~14:00		
				朗読講座 13:30~14:30		
				ハタヨガ 14:30~15:30		
29	30	31				
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45		明寿会 13:00~16:00				

□無印高輪いきいきプラザ事業 / ■利用者懇談会 / ▣高輪いきいきプラザサロン事業 ※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
 ※理学療法士と始める⇒理学療法士と始めるいきいき脳活

●利用者懇談会/無料

日時：3月13日(金) 10:00~10:45
 場所：3階敬老室
 対象：どなたでも
 皆様のご参加を
 お待ちしております
 ※申込不要。当日会場へ直接お越しください。
 内容：活動報告
 今後の予定、意見交換など

●いきいき美容講座/無料

日時：3月19日(木) 10:00~11:30
 場所：1階洋室
 講師：資生堂ジャパン株式会社
 対象：60歳以上の港区民
 定員：20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：2月16日(月)~3月1日(日)
 3月5日(木)以降に当選者のみに電話連絡致します。

●サロン de ボイス/無料

日時：3月8日(日)
 10:00~12:00
 場所：1階洋室
 開場：9:30
 対象：60歳以上の港区民
 定員：40名(申込順)
 参加費：無料
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
 申込期間：2月25日(水)~3月7日(土)

●卓球開放/無料

日時：毎週土曜日
 17:15~20:15
 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：当日参加12名
 参加費：無料
 申込：ご本人が3階事務所まで
 申込期間：3月28日(土)~

●手芸塾/無料

日時：4月3日(金)~9月4日(金)
 毎月第一金曜日(全6回)
 14:00~16:00
 ※都合により日程変更あり
 場所：1階洋室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：10名(抽選)
 講師：延藤由美子氏
 参加費：無料
 ※材料費はその都度かかります
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
 申込期間：3月1日(日)~3月14日(土)
 当選発表：3月16日(月)以降に
 当選者のみ電話連絡

●脳の健康づくり講座/無料

日程：3月23日(月)
 時間：14:00~15:30
 場所：3階/敬老室
 講師：高輪地区高齢者相談センター 森田有紀
 対象：60歳以上の港区民 定員：各12名(先着)
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
 申込期間：2月25日(水)~3月20日(金)

●歌の広場/無料

日程：4月2日(木)~9月17日(木)
 A毎月第1木曜日(合計6回)
 B毎月第3木曜日(合計6回)
 A、Bどちらかの日程をお選び下さい
 時間：14:00~15:00
 場所：1階洋室
 講師：小原正美氏
 対象：60歳以上の港区民
 定員：各12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：3月1日(日)~3月17日(火)
 抽選結果：3月19日(木)以降に
 当選者のみ電話連絡致します。

●手話で歌おう/無料

手話が初めての方も大歓迎
 歌の振り付けを覚えるように
 一緒に歌いましょう
 日時：4月2日(木)~9月3日(木)
 毎月第1木曜日 10:00~11:00
 場所：1階洋室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：16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：3月2日(月)~3月15日(日)
 抽選結果：3月21日(土)以降に当選者のみ
 電話連絡致します。

3月の事業 サロンのご案内

●フラダンス講座/無料

日時：4月12日(日)～9月13日(日)
第2日曜日
① 13:30～14:30 ② 15:00～16:00
※日程が変更になる場合があります。

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：各12名(抽選)
講師：牧乃ミカ氏
持ち物：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：3月8日(日)～3月22日(日)
当選者発表：3月27日(金)以降に当選者のみ電話連絡致します。

●スポーツウエルネス吹矢

日時：4月5日(日)～9月27日(日)
10:00～11:45
※毎週日曜日開催
(但し祝日等はお休み)

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：10名(先着順)
費用：500円(材料費)/月
講師：港区スポーツウエルネス吹矢協会
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：3月7日(土)～定員に達するまで

●体が硬い人のためのヨガ教室/無料

日時：4月9日(木)～6月25日(木)
(毎週木曜日/全12回)
時間：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：3月10日(火)～3月24日(火)
抽選結果：3月31日(火)以降に当選者のみ電話連絡致します。

●マットを使います

●膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ/無料

日時：4月9日(木)～6月25日(木)
(毎週木曜日/全12回)
時間：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：3月10日(火)～3月24日(火)
抽選結果：3月31日(火)以降に当選者のみ電話連絡致します。

●マットも使います

●ハタヨガ/無料

日時：4月9日(木)～6月25日(木)
(毎週木曜日/全12回)
時間：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：3月10日(火)～3月24日(火)
抽選結果：3月31日(火)以降に当選者のみ電話連絡致します。

※マットに座れる方(素足でおこないます)

●いきプラ朝体操/無料

日時：4月1日(水)～9月30日(水)
時間：9:15～9:45/毎日
場所：3階敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：月水金曜日15名(抽選)
火木土曜日15名(抽選)
※日曜日は、いきプラ体操登録者はフリー参加日となります
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：3月2日(月)～3月15日(日)
当選者発表：3月23日(月)以降に当選者のみ電話連絡致します。

●たのしい脳育/無料

日時：①4月7日(火)～6月16日(火)/毎週火曜日 10:00～11:00
②4月8日(水)～6月17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：各日18名(抽選)
費用：無料
持物：なし
申込期間：3月3日(火)～3月16日(月)ご本人が電話もしくは3階事務所まで
※当選結果は3月24日(火)以降、当選者のみ電話連絡します。

六十歳以上の港区民の方が対象です。

【いきいきプラザ個人登録証更新の手続きのお知らせ】

現在の個人登録証の有効期限は令和8年3月31日までです。令和8年3月1日(日)より更新受付を開始いたします。更新の際は、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証等)をご持参のうえ、各いきいきプラザにてお手続きください。

●火曜午後の歌パーク/無料

日時：4月14日(火)～9月8日(火)
第2火曜日/全6回
※日程が変更になる場合があります
時間：14:00～15:00
場所：1階洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：12名(抽選)
講師：TAKUMA氏
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：3月8日(日)～3月22日(日)
当選者発表：3月27日(金)以降に当選者のみ電話連絡致します。

●初心者麻雀/無料

日程：4月7日(火)～9月15日
毎月第1/3火曜日
時間：13:30～16:30(片付け時間も含む)
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：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：3月10日(火)～3月24日(火)
当選者発表：4月1日(水)以降に当選者のみ電話連絡致します
ボランティアがサポートに入ります。

●ビリヤード教室Aグループ/無料

日時：4月3日(金)～9月21日(月)
14:00～16:00
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：24名(Aグループ12名)
Aグループ/第1第3金曜日
第3月曜日 14:00～16:00/月3回
※日時は都合により変更する場合があります
講師：高輪men's clubによるボランティア
参加費：無料
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：3月4日(水)～3月18日(水)
当選発表：3月20日(金)以降に当選者のみ電話連絡

●ビリヤード教室Bグループ/無料

日時：4月6日(月)～9月25日(金)
14:00～16:00
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：24名(Bグループ12名)
Bグループ/第2第4金曜日
第1月曜日 14:00～16:00/月3回
※日時は都合により変更する場合があります
講師：高輪men's clubによるボランティア
参加費：無料
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：3月4日(水)～3月18日(水)
当選発表：3月20日(金)以降に当選者のみ電話連絡

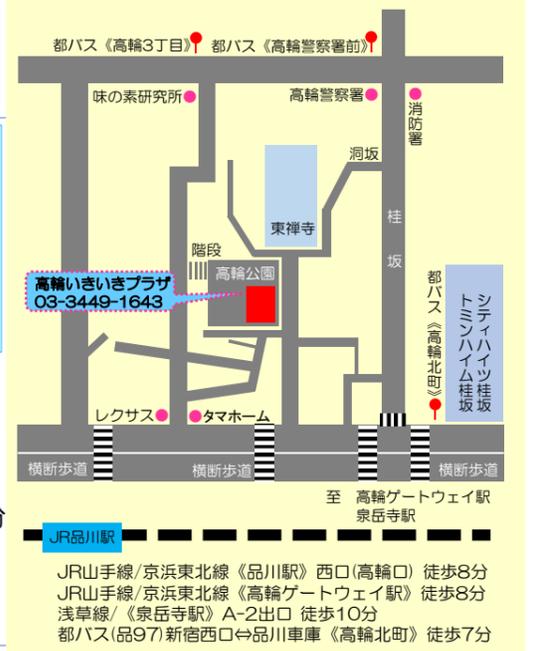
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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 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。

スマホ操作が簡単になるヒント満載♪

スマホの基本を楽しくマスター♪

スマホ基本 操作講座

3 / 16 月

10:00～12:00



基本操作の説明

電源の入れ方
電話のかけ方など

メールについて

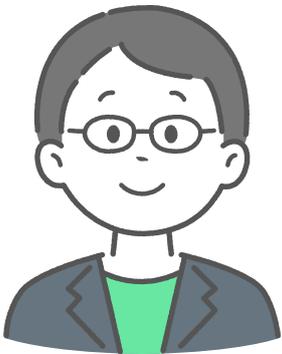
メールや写真の見方、
使い方と送り方

インターネットの 利用方法

Wi-Fiの接続方法

安全な使い方

個人情報の取り扱いの
基本的な知識



講師

ソフトバンク(株)認定講師



場所

高輪いきいきプラザ 集会室A

持ち物

スマートフォン・充電器

定員

16名(先着)

参加費

無料

申込

2/25～3/15 日 まで

参加希望の方は、お電話または窓口にてお問合せください

お問合せ

港区立高輪いきいきプラザ

☎ 03-3449-1643

担当者：松岡

参加
無料

脳の健康づくり 講座



認知症とは

必要な
サービス

セルフチェック

個人の対策

予防ワーク

3月23日 月 14:00~15:30

場所

高輪いきいきプラザ 敬老室

対象

60歳以上の港区民

定員

12名 要申込/先着順

申込

2月25日~3月20日迄

講師

高輪地区高齢者相談センター 森田有紀



お申込み

港区立高輪いきいきプラザ

☎03-3449-1643

[平日/土 9:00~21:30]
[日 9:00~17:00]

2026年3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	7
	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
		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			ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
8	9	10	11	12	13	14
	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
		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			ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
15	16	17	18	19	20	21
	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
		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			ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
22	23	24	25	26	27	28
	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	
		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			ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
29	30	31				
	健トレ 10:00~11:00	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