

# 高輪いきいきプラザ 9月予定表

2025年8月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

# 高輪だより 9月号



六十歳以上の港区民の方が対象です。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードB 14:00~16:00	たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00 初心者麻雀 13:30~16:30	高輪園芸部 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45 手話で歌おう 10:00~11:00 膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:15~14:15 A歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45	ビリヤードA 14:00~16:00 手芸塾 14:00~16:00	尺八教室 9:00~12:00 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 17:15~20:15
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 明寿会 13:00~16:00 火曜午後の歌パーク 14:00~15:00	高輪園芸部 10:00~11:30 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30 高輪カラオケ 14:00~16:00	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:15~14:15 ハタヨガ 14:45~15:45	ビリヤードB 14:00~16:00	卓球 17:15~20:15
14	15	16	17	18	19	20
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45 サロンのボイス 10:00~12:00 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	ビリヤードA 14:00~16:00	明寿会 13:00~16:00 初心者麻雀 13:30~16:30 歌って脳トレ 14:00~15:00	高輪園芸部 10:00~11:30 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30 高輪カラオケ 14:00~16:00	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:15~14:15 B歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45 尺八教室 18:30~21:30	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 卓球 17:15~20:15
21	22	23	24	25	26	27
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	明寿会 13:00~16:00	高輪園芸部 10:00~11:30 切り絵サロン 10:00~11:30 高輪カラオケ 14:00~16:00	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:15~14:15 朗読講座 13:30~14:30 ハタヨガ 14:45~15:45	ビリヤードB 14:00~16:00	尺八教室 9:00~17:00 卓球 17:15~20:15
28	29	30	※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			
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		明寿会 13:00~16:00				

## 『高輪いきいきプラザ機械設備改修工事のお知らせ』

高輪いきいきプラザ館内空調設備工事が、間もなくはじまります。それに伴い、事業及びサロン等の中止及び開催日変更等があります。詳しくは、担当職員にお問い合わせ下さい。工事中は利用者様には、ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願い致します。

※9月中の貸室利用について、既に予約されているものにつきましては、通常通りご利用いただけます。  
全体工事期間(予定)令和7年9月から令和8年1月まで

### ●いきプラ体操/無料

日時：10月1日(水)～2026年3月31日(火) 9:20までのご入室と 9:15~9:45  
 スタンプカードのご提出に、ご協力をお願いします。時間を過ぎてからのご参加とスタンプカードの押印はご遠慮いただいておりますのでご理解の程よろしくお願ひいたします。  
 ※日程等、変更及び中止となる場合もあります。

場所：3階 敬老室 ※変更の可能性あり  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：月水金/火木土 各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：9月1日(月)～9月14日(日)  
 当選者発表：9月23日(火/祝)以降に当選者のみ電話連いたします。

### ●フラダンス講座/無料

日時：10月12日(日)～2026年3月22日(日) 第2、第4日曜日  
 ①14:00~15:00 ②15:30~16:30  
 ※日程等、変更及び中止となる場合もあります。

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  
 ※フラダンスで期待される効果  
 音楽に癒される  
 足腰強化  
 手と足の違う動きによる脳トレーニング

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)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：9月9日(火)～9月22日(月)  
 当選発表：9月24日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

### ●スポーツウエルネス吹矢

日時：10月5日(日)～2026年3月29日(日) ※日程等、変更及び中止となる場合もあります。  
 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(初心者歓迎)  
 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：9月6日(土)～定員に達するまで

□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。  
 ●ヨガ事業略名称 ※体が硬い人のヨガー体が硬い人のためのヨガ教室 ※膝が曲げにくい人のヨガー膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ

# 9月の事業・サロンのご案内

## ●手芸塾/手芸の好きな方集まれ！和布が素敵な作品に生まれ変わります

日時：10月3日(金)～2026年3月6日(金)  
 毎月第1金曜日/全6回  
 1月のみ第4金曜日  
 14:00～16:00 ※日程等、変更及び中止となる場合があります。

場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：10名(抽選)  
 参加費用：無料/材料費は、その都度かかります。  
 講師：延藤由美子氏  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：9月1日(月)～9月13日(土)  
 当選者発表：9月17日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●ビリヤード教室A/無料

日時：10月6日(月)～2026年3月20日(金)  
 14:00～16:00  
 10月～12月/第1第3月曜日1月～3月/第1第3金曜日/第3月曜日  
 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：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：9月1日(月)～9月21日(日)  
 当選発表：9月22日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。  
 ※時間、曜日、回数が変更になる場合がありますのでご了承ください。



## ●ビリヤード教室B/無料

日時：10月13日(月)～2026年3月27日(金)  
 14:00～16:00  
 10月～12月/第2第4月曜日/1月～3月/第2第4金曜日第1月曜日  
 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：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：9月1日(月)～9月21日(日)  
 当選発表：9月22日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。  
 ※時間、曜日、回数が変更になる場合がありますのでご了承ください。



## ●歌の広場/無料/エレキギターの生伴奏で懐かしい歌謡曲や唱歌を歌います！

日時：10月2日(木)～2026年3月19日(木) 当選発表：9月20日(土)以降に  
 ①毎月第1木曜日 ②毎月第3木曜日 当選者のみ  
 ①②のどちらかをお選びください。 電話連絡いたします。  
 14:00～15:00/①②共に全6回

場所：1階洋室 ※日程等、変更及び中止となる場合があります。  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：①②各12名(抽選)  
 講師：小原正美氏  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：9月1日(月)～9月17日(水)



## ●たのしい脳育/無料

日時：①10月7日(火)～2026年3月10日(火) 申込期間：9月8日(月)～9月21日(日)  
 毎週火曜日 10:00～11:00 当選発表：9月25日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします。  
 ②10月8日(水)～2026年3月11日(水)  
 毎週水曜日 13:30～14:30 ※日程等、変更及び中止となる場合があります。

場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：各16名(抽選)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



六十歳以上の港区民の方が対象です。

## ●サロン de ボイス/無料

日時：9月14日(日)10:00～12:00 申込期間：8月25日(月)～9月6日(土)  
 開場：9:30 当選発表：9月8日(月)以降に  
 場所：1階コミュニティカフェ 当選者のみ電話連絡いたします。  
 対象：60歳以上の港区民 ※日程等、変更及び中止となる場合があります。  
 定員：40名(抽選)  
 講師：山岸典子氏  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

日時：9月14日(日)10:00～12:00 申込期間：8月25日(月)～9月6日(土)  
 開場：9:30 当選発表：9月8日(月)以降に  
 場所：1階コミュニティカフェ 当選者のみ電話連絡いたします。  
 対象：60歳以上の港区民 ※日程等、変更及び中止となる場合があります。  
 定員：40名(抽選)  
 講師：山岸典子氏  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



## ●手話で歌おう/無料

日時：10月2日(木)～2026年3月5日(木)  
 10:00～11:00  
 毎月第1木曜日  
 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：9月1日(月)～9月14日(日)  
 当選発表：9月21日(日)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

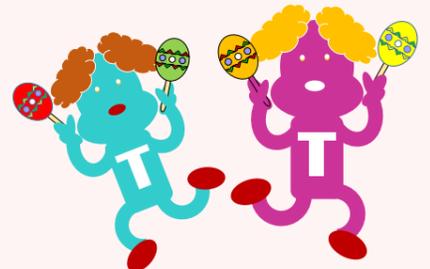
※日程等、変更及び中止となる場合があります。  
 目で見える言葉  
 手話を楽しく学びませんか？  
 初めての方も安心して参加してください。



## ●火曜午後の歌パーク/無料

日時：10月14日(火)～2026年3月10日(火)毎月第2火曜日  
 全6回/※日程等、変更及び中止と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：16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：9月9日(火)～9月22日(月)  
 当選者発表：9月24日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

※ギターの演奏で昭和歌謡や唱歌を楽しく歌いましょう！



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](mailto: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。