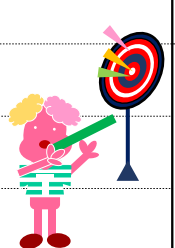
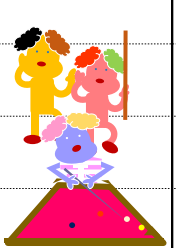
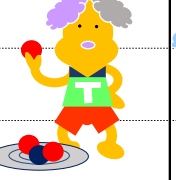
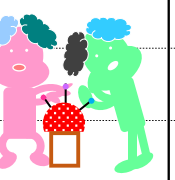
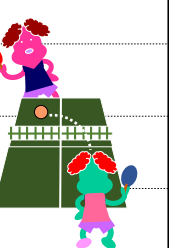
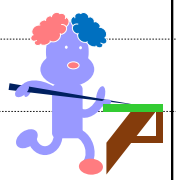
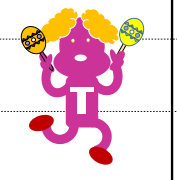
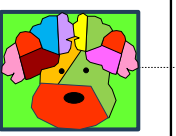
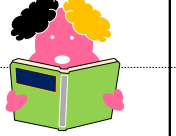
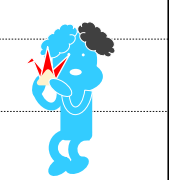
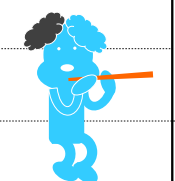
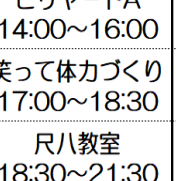
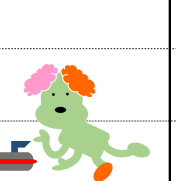
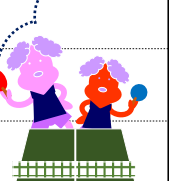
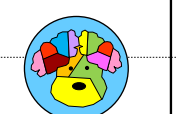


高輪いきいきプラザ 11月予定表

※入浴事業一時休止/11月3日(月/祝)～11月7日(金)/予定

日	月	火	水	木	金	土
入浴事業一時休止のお知らせ 機械設備改修工事に伴い 下記の期間入浴事業を 休止させていただきます。 11月3日(月/祝)～11月7日(金)/予定						1 おりがみサロン 10:00～12:00 卓球 17:15～20:15
2 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45	3 ピリヤードA 14:00～16:00	4 手話で歌おう 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00 初心者麻雀 13:30～16:30	5 高輪園芸部 10:00～11:30	6 若竹会 13:00～16:00	7 手芸塾 14:00～16:00	8 卓球 17:15～20:15
						
9 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	10 笑って体力づくり 17:00～18:30 ピリヤードB 14:00～16:00	11 明寿会 13:00～16:00	12 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	13 若竹会 13:00～16:00 朗読講座 13:30～14:30	14 さわやか体育祭 9:30～12:30	15 おりがみサロン 10:00～12:00 卓球 17:15～20:15
						
16 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45	17 ぬり絵サロン 10:00～11:30 ピリヤードA 14:00～16:00 笑って体力づくり 17:00～18:30 尺八教室 18:30～21:30	18 明寿会 13:00～16:00 初心者麻雀 13:30～16:30	19 高輪園芸部 10:00～11:30 干支の年賀状を作ろう 10:00～11:30 高輪カラオケ 14:00～16:00	20 若竹会 13:00～16:00	21 利用者懇談会 10:00～10:45 歩こう会 13:00～15:00 レディースサロン 14:00～16:00	22 卓球 17:15～20:15
						
23 フラダンス講座① 14:00～15:00 フラダンス講座② 15:30～16:30	24 ピリヤードB 14:00～16:00	25 明寿会 13:00～16:00	26 切り絵サロン 10:00～11:30	27 若竹会 13:00～16:00 朗読講座 13:30～14:30 尺八教室 18:30～21:30	28	29 卓球 17:15～20:15
						
30 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45			お風呂のご案内 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			
						

□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。

■利用者懇談会 ■さわやか体育祭

六十歳以上の港区民の方が対象です。

港区立高輪いきいきプラザ 高輪だより 11月号

2025年10月25日発行



入浴事業休止のお知らせ

機械設備改修工事に伴い下記の期間入浴事業を休止させていただきます。
11月3日(月/祝)～11月7日(金)/予定
 ご利用の皆様には大変ご不便をお掛けしますが
 何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

コミュニティカフェお休みのお知らせ

機械設備改修工事に伴い下記の期間カフェを休業させていただきます。
10月27日(月)～11月21日(金)/予定
 ご利用の皆様には大変ご不便をお掛けしますが
 何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

●利用者懇談会/無料

利用者の皆様方のご要望について話し合う懇談会を開催したいと思います。ぜひ奮ってご参加ください。

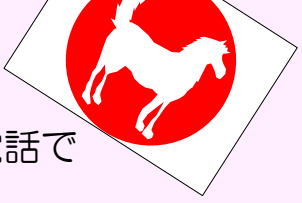
日時：11月21日(金) 10:00～10:45
 場所：3階 敬老室
 対象：どなたでも
 内容：活動報告
 今後の予定、意見交換、事業のご案内他



●干支の年賀状を作ろう/無料

切り絵とパステルアートのコラボレーション！
 切り絵で型を作ってからパステルで色づけしていきます！

日時：11月19日(水) 10:00～11:30
 場所：3階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：10名(抽選)
 持物：パステル(ご自宅にあれば)
 申込：10月25日(土)～11月8日(土)ご本人が3階事務所もしくはお電話で
 当選結果は11月12日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



※イラストはイメージです。

高輪いきプラ ●ほのぼの作品展編 トピックス

10月8日/9日の両日、当館敬老室にて『ほのぼの作品展』が開催されました。今年も日頃の努力の結実した素晴らしい作品が多数出品され盛況のうちに終了することができました。

●写真に切り絵の数々



●可愛い
ミャクミャクの
おりがみ



●木目込み細工



●素敵なアクセサリーと革小物 ●陶芸



●ご出品された皆様、ご来場下さった方々、誠にありがとうございました。

●ぬり絵

●新職員紹介



野村敏彦(ノムラ トシヒコ)です。
みなさまが高輪いきいきプラザを
楽しく過ごせる施設としてご利用いただけ
よう努めてまいりたいと思っております。
どうぞよろしくお願い致します。



火の用心

●歩こう会/無料

日時：11月21日(金) 13:00～15:00

集合場所：3階敬老室

集合時間：12:45

目的地：如来寺/尾崎士郎記念館/山王草堂記念館他

※最寄りの駅まで電車を利用します。

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(先着)

費用：無料

※但し交通費、その他は自己負担となります。

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：11月1日(土)～定員に達するまで

※雨天中止の場合/当日朝10時決定、

お電話にて連絡いたします。



恒例

六十歳以上の港区民の方が対象です。



シニア向けボランティアコーディネートサイト エール ボランティアしたい人募集中！

「ありがとう」が毎日のやりがいに、地域で出来る小さな支援、大きなちからになります。

いろんな講座の講師/送迎サポート/イベントヘルプ/受付/事務/清掃など
他にも、あなたの経験が生かせるボランティアがたくさんあります。

ボランティアしたい方は、まずはYELLでボランティアを探してみよう！
気になるボランティアが見つかったら、会員登録(無料)して、お申し込み下さい。

社会福祉法人 奉優会



●朗読講座/無料

声に出して文章を読む楽しさを体験してみませんか！

日時：11月13日(木)/27日(木)/12月11日(木)/25日(木) 合計4回

13:30～14:30 (第2/第4木曜日)

場所：1階 洋室/3階和室(工事期間)

対象：60歳以上の港区民

定員：12名(抽選)

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：10月25日(土)～11月5日(水)

当選発表：11月6日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



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。

