

# 高輪いきいきプラザ 4月予定表

2026年3月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

## 高輪だより 4月号



日	月	火	水	木	金	土
			1 園芸部 10:00~11:30	2 手話で歌おう 10:00~11:00 若竹会 13:00~16:00 A歌の広場 14:00~15:00	3 ビリヤードA 14:00~16:00 手芸塾 14:00~16:00	4 卓球 17:15~20:15
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						
5 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	6 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードB 14:00~16:00	7 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	8 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	9 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30 若竹会 13:00~16:00 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 尺八教室 18:30~21:30	10 ビリヤードB 14:00~16:00	11 卓球 17:15~20:15
12 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45 フラダンス講座① 13:30~14:30 フラダンス講座② 15:00~16:00	13 笑って体力づくり 17:00~18:30	14 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	15 園芸部 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	16 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:45~14:45 B歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 15:00~16:00 尺八教室 18:30~21:30	17 レディースサロン 14:00~16:00 ビリヤードA 14:00~16:00	18 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 17:15~20:15
19 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	20 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードA 14:00~16:00	21 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 歌って脳トレ 14:00~15:00	22 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	23 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30 若竹会 13:00~16:00 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	24 ビリヤードB 14:00~16:00	25 卓球 17:15~20:15
26 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	27 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードA 14:00~16:00	28 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00	29 たのしい脳育 13:30~14:30	30 若竹会 13:00~16:00 尺八教室 18:30~21:30		

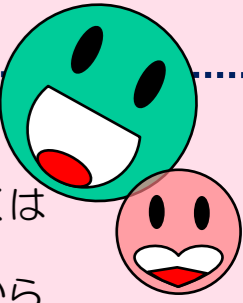
□無印高輪いきプラ事業/■高輪いきプラサロン事業 ※サロン事業は事前申込み不要です。

●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

### ●笑って体力づくり/無料

笑い声の絶えない楽しい体操です、ストレッチ/筋肉トレーニングゲームを織り交ぜた講座で60代~80代の方が参加されています!

日程:2026年4月13日(月)~2027年3月8日(月)申込:ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
毎月第2月曜日  
※祝日や講師の都合により日程変更あり  
時間:17:00~18:30  
場所:地下トレーニングルーム1  
講師:湯川恵子氏  
対象:60歳以上の港区民  
定員:20名(申込順)  
費用:無料



## 忘れた頃にやってる 振り込め詐欺とオレオレ詐欺

### ●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:4月9日(木)~6月25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:3月25日(水)~4月5日(日)  
抽選結果:4月6日(月)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。



# ● 4月の事業 サロンのご案内

高輪いきいきプラザの  
サロンに参加してみませんか？

## ●切り絵サロン/無料

日時：毎月第2, 第4月曜日 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、題材はご用意いたします。

※各サロンは当館の都合で日程変更等がある場合があります 予めご了承下さい。

## 水分補給を忘れずに！

## ●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、題材はご用意いたします。

## ●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  
幼少期の経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、ご用意いたします。

※チャレンジクロスワード解答 1/ゲートウェイ 2/ヨハ 3/イサン 4/イド  
A/ゲーム B/ウノハナ C/イモ D/ヨカン E/タサイ F/ワード

六十歳以上の港区民の方が対象です。

## ●歌って脳トレ/無料

無理なく呼吸を整え、発声練習のあと「日本の歌」や「世界の歌」を歌います。  
英語の歌も歌います。知らない歌も覚えて歌いましょう！  
日程:4月21日(火)~12月15日(火)  
毎月第3火曜日⑧全8回/8月は事業はお休みとなります。  
時間:14:00~15:00  
場所:1階洋室  
対象:60歳以上の港区民  
定員:10名(抽選)  
費用: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25日(水)~4月7日(火)※4月8日(水)以降に当選者のみ電話連絡します。



## ●チャレンジ！いきプラ クロスワードパズル/VOL.8

1	A			B		C
				/		
			2	D		
		E	タ	カ	ナ	ワ
3						
				4		

ヨコ  
1/私たちの街にできたJR東日本の一番新しい駅、高輪〇〇〇〇〇〇駅  
2/船や台風が通り過ぎたあとなどにその影響で残っている波  
3/亡くなった人が所有していたすべての財産のこと  
4/地球の赤道を基準にして北極または南極に向かって測定される角度

タテ  
A/トランプ〇〇〇、テレビ〇〇〇、麻雀などの娯楽を指す一般名詞  
B/おからの別名であり、おからを使った料理の総称として  
C/サト〇〇/ジャガ〇〇/ヤマ〇〇/サツマ〇〇  
D/事が起こることをなんとなく感じとること  
E/いろいろな才能をもっていること  
F/パソコンの文章作成ソフトの名称



※解答は左ページ掲載記事下に有ります。

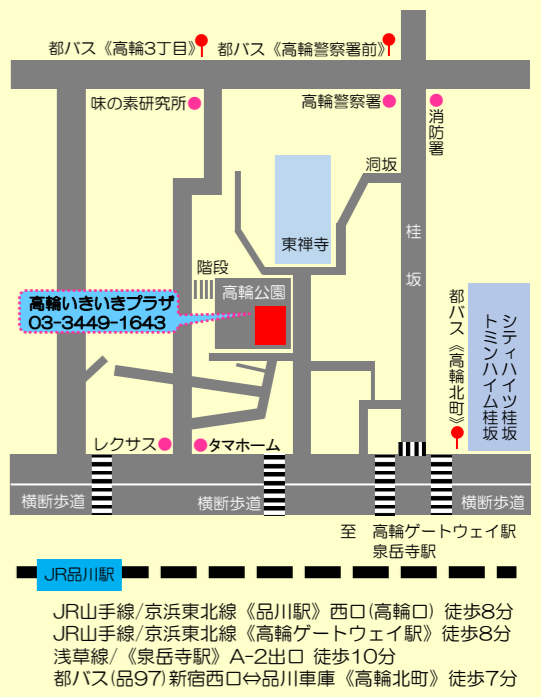
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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](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。

# 2026年4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
			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
				ミニ健30 11:00~11:30	はじめてマシン 10:00~11:30	
				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	
5	6	7	8	9	10	11
	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		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	
12	13	14	15	16	17	18
	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		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	
19	20	21	22	23	24	25
	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		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	
26	27	28	29	30		
	健トレ 10:00~11:00	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   ■足腰元気
- 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