

高輪いきいきプラザ 12月予定表

2023年1月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 12月号



日	月	火	水	木	金	土
<p>いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方は、風呂をご利用できます。(無料)</p> <p>♨️入浴日 女性：月・木曜日 ♨️入浴時間 13:00~16:00 (受付は12:45~15:30) 男性：火・金曜日 ※予約制ではなく当日先着順</p>						
3	4 ♨️	5 ♨️	6	7 ♨️	8 ♨️	9
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 ビリヤード 14:00~16:00	たのしい脳育 10:00~11:00 百人一首サロン 10:00~11:30 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 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 A歌の広場 14:00~15:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45	体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 手話で歌おう 10:00~11:00 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 A歌の広場 14:00~15:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45	手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30	理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
10	11 ♨️	12 ♨️	13	14 ♨️	15 ♨️	16
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	ビリヤード 14:00~16:00 笑って体力 17:00~18:30	利用者相談会 10:00~10:45 明寿会 13:00~16:00 尺八教室 18:30~21:30	切り絵サロン 10:00~11:30 カラオケサロン 14:00~16:00	体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 朗読講座 13:00~14:00 ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45	囲碁サロン 13:30~16:30 レディースサロン 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
17	18 ♨️	19 ♨️	20	21 ♨️	22 ♨️	23
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45 MT社交ダンスバンドによる ウィンターコンサート 14:00~15:30	ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00 笑って体力 17:00~18:30	百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:00~16:00 歌って脳トレ 14:00~15:00	体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 B歌の広場 14:00~15:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45 尺八教室 18:30~21:30	体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 B歌の広場 14:00~15:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45 尺八教室 18:30~21:30	囲碁サロン 13:30~16:30	理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00
24	25 ♨️	26 ♨️	27	28 ♨️	29	30
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	ビリヤード 14:00~16:00	明寿会 13:00~16:00	切り絵サロン 10:00~11:30 カラオケサロン 14:00~16:00	体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45 尺八教室 18:30~21:30	休館日	休館日
31 休館日						

白金いきいきプラザにて 年越し蕎麦

12月29日金曜日 年越しそばの振舞い(11:00~12:50)

対象：港区民 定員：70名
申込期間：12月1日~12月23日(先着順)

詳しくは白金いきいきプラザ(03-3441-3680)にお問い合わせください。
会場は「白金いきいきプラザ」となります。お間違えないように!

●ハタヨガ/全12回/無料

日時：令和6年1月11日~3月28日 毎週木曜日
14:45~15:45

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 マットに座れる方/素足になります
定員：8名(抽選) 講師：降旗美奈子氏
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：12月11日(月)~12月24日(日)まで
当選者発表：令和6年1月5日(金)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

日時：令和6年1月11日~3月28日 毎週木曜日
① 9:30~10:30 マットを使用します
② 13:15~14:15

場所：3階 和室 対象：60歳以上の港区民
定員：①②各6名(抽選) 講師：降旗美奈子氏
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：12月11日(月)~12月24日(日)
当選者発表：令和6年1月5日(金)以降に当選者のみ
電話連絡いたします。

●膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ/全12回/無料

日時：令和6年1月11日~3月28日 毎週木曜日 ※マットも使用します
11:00~12:00

場所：3階 和室 対象：60歳以上の港区民
定員：6名(抽選) 講師：降旗美奈子氏
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：12月11日(月)~12月24日(日)
当選者発表：令和6年1月5日(金)以降に当選者のみ
電話連絡いたします。

●12月の事業・サロンのご案内

MT社交ダンスバンドによるウインターコンサート/無料

日時：12月17日(日)14:00~15:30
(開場13:30)

場所：1階 コミュニティカフェ

対象：港区民(小学生以上)

定員：40名(申込順)

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

●申込期間:12月1日(金)~定員に達するまで



たのしい脳育/無料

日時：①令和6年1月9日(火)~3月12日(火) 毎週火曜日10:00~11:00

②令和6年1月10日(水)~3月13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各16名(抽選)

申込：12月5日(火)~12月18日(月)

ご本人が電話もしくは3階事務所まで

※当選結果は12月26日(火)以降当選者のみ電話連絡いたします。



高輪いきいきプラザ年末年始休館日のお知らせ

12月29日金曜日~令和6年1月3日水曜日迄休館

新年は令和6年1月4日から通常開館となります。

ご不便をお掛け致しますがよろしくお願い致します。

箱根駅伝 応援カフェ 令和6年1月3日(水) 開館時間：11:00~14:30

高輪いきいきプラザのコミュニティカフェが1月3日だけ「スポーツカフェ」になります！

箱根駅伝の復路の様態をテレビで観戦しながら

若きアスリートたちの熱き戦いを一緒に応援しましょう！

☺温かいお飲み物とお菓子をご用意します。☺

場所：高輪いきいきプラザ 1階コミュニティカフェ for you(港区高輪3丁目18番15号)

対象：港区民：定員：40名(先着順)ご本人が電話または3階事務所まで

申込期間：12月7日(木)~12月21日(木)お問い合わせ 03-3449-1643

世代間交流/えほんをよむ

11月1日水曜日に高輪いきいきプラザで

『世代間交流/えほんをよむ』が開催されました。

児童館から可愛いゲストが大勢、敬老室に集合して

歌ったり絵本を読んだりと一緒に楽しい

ひと時を過ごしました。 ●可愛い児童館のゲストの皆さん



六十歳以上の港区民の方が対象です。

●利用者懇談会/無料

事業のご案内と利用者の皆様方のご要望について、懇談会を開催したいと思います。ぜひご参加ください。

日時：12月12日(火) 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など



高輪いきいきプラザ トピックス

●切り絵サロンは毎月第2/第4水曜日10時~11時30分開催、皆様のご参加をお待ちしております。

●あれやこれやと色選びも一苦労



●地下1階切り絵ギャラリー

●真剣に、そして楽しく

師走

師走(しわす、しはす)とは、陰暦(旧暦)12月のこと

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。