

高輪いきいきプラザ 11月予定表

2024年10月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 11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がご利用出来ます。</p> <p>🔥入浴日 女性：月・木曜日 男性：火・金曜日</p> <p>🕒入浴時間 13:00～16:00 受付は12:45～15:10 時間厳守</p>					<p>1 🔥</p> <p>囲碁サロン 13:30～16:30</p> <p>手芸塾 14:00～16:00</p>	<p>2</p> <p>尺八教室 9:00～12:00</p> <p>おりがみサロン 10:00～12:00</p> <p>理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00～16:00</p> <p>卓球 17:15～20:15</p>
<p>3</p> <p>ぬり絵サロン 10:00～11:30</p> <p>ピリヤードA 14:00～16:00</p>	<p>4 🔥</p> <p>たのしい脳育 10:00～11:00</p> <p>百人一首サロン 10:00～11:30</p> <p>明寿会 13:00～16:00</p>	<p>5 🔥</p> <p>たのしい脳育 10:00～11:00</p> <p>百人一首サロン 10:00～11:30</p> <p>明寿会 13:00～16:00</p>	<p>6</p> <p>たのしい脳育 13:30～14:30</p>	<p>7 🔥</p> <p>体が硬い人のためのヨガ教室 9:30～10:30</p> <p>手話で歌おう 10:00～11:00</p> <p>膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00～12:00</p> <p>若竹会 13:00～16:00</p> <p>体が硬い人のためのヨガ教室 13:15～14:15</p> <p>A歌の広場 14:00～15:00</p> <p>ハタヨガ 14:45～15:45</p>	<p>8 🔥</p> <p>手芸教室 13:00～15:00</p> <p>囲碁サロン 13:30～16:30</p> <p>歩こう会 13:30～16:00</p>	<p>9</p> <p>理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00～16:00</p> <p>卓球 17:15～20:15</p>
<p>10</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45</p> <p>サロンdeボイス 10:00～12:00</p> <p>フラダンス講座① 14:00～15:00</p> <p>フラダンス講座② 15:30～16:30</p>	<p>11 🔥</p> <p>ピリヤードB 14:00～16:00</p> <p>笑って体力 17:00～18:30</p>	<p>12 🔥</p> <p>たのしい脳育 10:00～11:00</p> <p>明寿会 13:00～16:00</p>	<p>13</p> <p>切り絵サロン 10:00～11:30</p> <p>たのしい脳育 13:30～14:30</p> <p>カラオケ 14:00～16:00</p>	<p>14 🔥</p> <p>体が硬い人のためのヨガ教室 9:30～10:30</p> <p>膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00～12:00</p> <p>若竹会 13:00～16:00</p> <p>朗読講座 13:30～14:30</p> <p>体が硬い人のためのヨガ教室 13:15～14:15</p> <p>ハタヨガ 14:45～15:45</p>	<p>15 🔥</p> <p>囲碁サロン 13:30～16:30</p> <p>レディースサロン 14:00～16:00</p>	<p>16</p> <p>尺八教室 9:00～12:00</p> <p>おりがみサロン 10:00～12:00</p> <p>理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00～16:00</p> <p>卓球 17:15～20:15</p>
<p>17</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45</p>	<p>18 🔥</p> <p>ぬり絵サロン 10:00～11:30</p> <p>ピリヤードA 14:00～16:00</p>	<p>19 🔥</p> <p>たのしい脳育 10:00～11:00</p> <p>百人一首サロン 10:00～11:30</p> <p>明寿会 13:00～16:00</p> <p>歌って脳トレ 14:00～15:00</p>	<p>20</p> <p>干支の年賀状を作ろう 10:00～11:30</p> <p>たのしい脳育 13:30～14:30</p>	<p>21 🔥</p> <p>体が硬い人のためのヨガ教室 9:30～10:30</p> <p>膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00～12:00</p> <p>若竹会 13:00～16:00</p> <p>体が硬い人のためのヨガ教室 13:15～14:15</p> <p>B歌の広場 14:00～15:00</p> <p>ハタヨガ 14:45～15:45</p>	<p>22 🔥</p> <p>囲碁サロン 13:30～16:30</p>	<p>23</p> <p>理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00～16:00</p> <p>卓球 17:15～20:15</p>
<p>24</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45</p> <p>フラダンス講座① 14:00～15:00</p> <p>フラダンス講座② 15:30～16:30</p>	<p>25 🔥</p> <p>手作りリース講座 13:00～14:00</p> <p>ピリヤードB 14:00～16:00</p> <p>笑って体力 17:00～18:30</p>	<p>26 🔥</p> <p>たのしい脳育 10:00～11:00</p> <p>明寿会 13:00～16:00</p>	<p>27</p> <p>切り絵サロン 10:00～11:30</p> <p>たのしい脳育 13:30～14:30</p> <p>カラオケ 14:00～16:00</p>	<p>28 🔥</p> <p>体が硬い人のためのヨガ教室 9:30～10:30</p> <p>膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00～12:00</p> <p>若竹会 13:00～16:00</p> <p>体が硬い人のためのヨガ教室 13:15～14:15</p> <p>朗読講座 13:30～14:30</p> <p>ハタヨガ 14:45～15:45</p>	<p>29 🔥</p> <p>囲碁サロン 13:30～16:30</p>	<p>30</p> <p>尺八教室 9:00～12:00</p> <p>卓球 17:15～20:15</p>

六十歳以上の港区民の方が対象です。

●手作りリース講座

日時：11月25日(月)
13:00～14:00

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：6名(抽選)

費用：2800円(材料費)

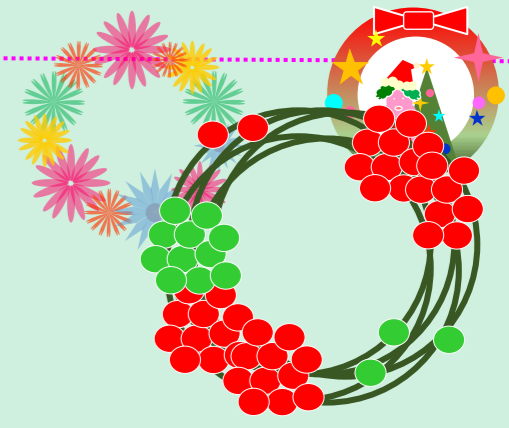
当選後、11月22日(金)までにお支払いください。

持物：お花ばさみ

申込：ご本人が3階事務所もしくはお電話で

申込期間：11月1日(金)～11月15日(金)

抽選結果：11月16日(土)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



※画像の絵はイメージです。

火の用心

●干支の年賀状を作ろう/無料

日時：11月20日(水)
10:00～11:30

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

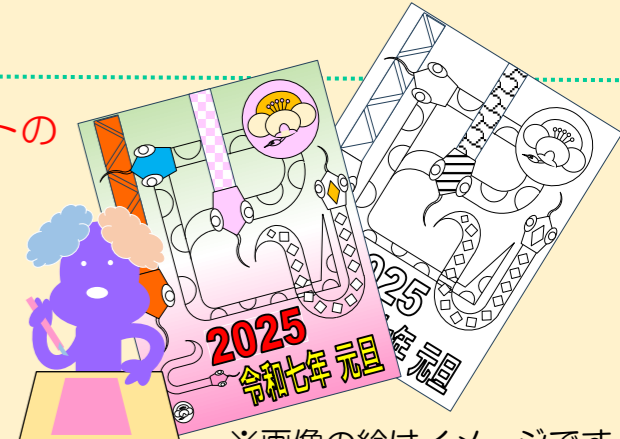
定員：10名(先着順)

持物：パステル(ご自宅にあれば)

申込：ご本人が3階事務所もしくはお電話で

申込期間：11月1日(金)～定員に達するまで

切り絵とパステルアートの
コラボレーション!



※画像の絵はイメージです。

●歩こう会/無料/各自交通費支払い(最寄り駅まで電車を利用します)

日時：11月8日(金) 雨天の場合、当日判断!
13:30～16:00

集合場所：高輪公園 集合時間：13:15

目的地：竹芝ふ頭公園・ウォータース竹芝

対象：60歳以上の港区民

定員：12名(先着順) 持物：飲み物

申込：ご本人が3階事務所もしくはお電話で

申込期間：10月25日(金)～定員に達するまで



● 11月の事業・サロンのご案内

《当館ご利用の皆様へ》

台風及び豪雨の場合 公園側の入口を閉鎖することがあります。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが
ご理解ご協力をお願い致します。

● コミュニティカフェからのお知らせ

キャッシュレス決済のご利用手順
How to buy an item by Cashless payment.

- 商品を選ぶ
Select item.
- 決済方法を選択・決定
Select payment method.
- 画面にタッチで完了
Touch the screen to complete.

10月10日よりキャッシュレスでのご購入が可能となりました。ご利用手順で、ご不明な点はご購入前にカフェスタッフにお声掛けください。
※キャッシュレスでの金券ご購入時は買い間違いがあっても返金できませんので予めご了承ください。

①商品を選ぶ

②決済方法を選択決定

③画面にタッチで完了
バーコード/QRの場合はカメラにかざして完了

●電子マネー E-Money
●非接触クレジット Contactless
●バーコード QR code

●画面にかざす
Place your card or phone onto screen until sound.

●カメラにかざす
Scan your QR code.

高輪いきいきプラザ サロンのご案内

一部、予約及び事前登録が必要なサロンもありますので参加希望の方は職員までお尋ね下さい。
サロン参加には、いきいきプラザ個人登録証が必要です。登録は港区民60歳以上の方が対象となります。

	いきプラ体操	日時：毎日(年末年始除く) 9:15~9:45 定員：月水金・火木土(各15名/要申込み) 日曜日(いきプラ体操登録者のみフリー参加) 詳しくは職員まで、お尋ね下さい。
	ぬり絵サロン	日時：第1、第3月曜日 10:00~11:30
	囲碁サロン	日時：毎週金曜日 13:30~16:30 ※前日までに要予約
	百人一首サロン	日時：第1、第3火曜日 10:00~11:30
	切り絵サロン	日時：第2、第4水曜日 10:00~11:30
	高輪園芸部	日時：毎週水曜日 10:00~11:30
	おりがみサロン	日時：第1、第3土曜日 10:00~12:00
	レディースサロン	日時：第3金曜日 14:00~16:00

●天候不良により サロン開催を中止する場合があります。
予めご了承ください。

六十歳以上の港区民の方が対象です。

高輪いきいきプラザ ●ほのぼの作品展/高輪編 トピックス

10月9日/10日の両日、当館敬老室にて『ほのぼの作品展』が開催され、芸術の秋にふさわしく、日頃の努力の結実した素晴らしい作品が多数出品されました。



●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。

●サロンdeボイス/無料

日時：11月10日(日)
10:00~12:00
場所：1階 コミュニティカフェ(入室は9:30から)
対象：60歳以上の港区民
定員：45名(当日先着順)
持物：飲物、汗ふきタオル
申込：不要(当日直接会場へお越しください。)
講師：山岸典子氏



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。