

高輪いきいきプラザ 10月予定表

2024年9月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 10月号



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|--|---|---|
| いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方 入浴日 女性：月・木曜日 男性：火・金曜日 入浴時間 13:00～16:00 受付は12:45～15:10 時間厳守 | | 1 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 | 2 たのしい脳育 13:30～14:30 | 3 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 | 4 囲碁サロン 13:30～16:30 手芸塾 14:00～16:00 ピリヤードA 14:00～16:00 | 5 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 17:15～20:15 |
| 6 尺八教室 9:00～12:00 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45 | 7 ぬり絵サロン 10:00～11:30 ピリヤードB 14:00～16:00 笑って体力 17:00～18:30 | 8 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00 | 9 たのしい脳育 13:30～14:30 カラオケサロン 14:00～16:00 10/9のカフェのラストオーダーは13:00です。 | 10 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 体が硬い人のためのヨガ教室 13:15～14:15 朗読講座 13:30～14:30 ハタヨガ 14:45～15:45 | 11 手芸教室 13:00～15:00 囲碁サロン 13:30～16:30 | 12 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00～16:00 卓球 17:15～20:15 |
| 13 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45 ヴァイオリン・ホルン・ピアノのコンサート 14:00～15:30 フラダンス講座① 14:00～15:00 フラダンス講座② 15:30～16:30 | 14 ピリヤードA 14:00～16:00 | 15 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 歌って脳トレ 14:00～15:00 | 16 たのしい脳育 13:30～14:30 ? ? | 17 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 体が硬い人のためのヨガ教室 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 | 18 囲碁サロン 13:30～16:30 レディースサロン 14:00～16:00 | 19 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 17:15～20:15 |
| 20 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45 | 21 ぬり絵サロン 10:00～11:30 ピリヤードB 14:00～16:00 | 22 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00 | 23 切り絵サロン 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30 カラオケサロン 14:00～16:00 | 24 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 体が硬い人のためのヨガ教室 13:15～14:15 朗読講座 13:30～14:30 ハタヨガ 14:45～15:45 | 25 囲碁サロン 13:30～16:30 | 26 尺八教室 9:00～12:00 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00～16:00 卓球 17:15～20:15 |
| 27 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 | 28 笑って体力 17:00～18:30 | 29 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00 | 30 たのしい脳育 13:30～14:30 | 31 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 体が硬い人のためのヨガ教室 13:15～14:15 ハタヨガ 14:45～15:45 | | |

六十歳以上の港区民の方が対象です。

●ほのぼのの作品展/無料

開催日： 10月9日(水)・10日(木)
 9:00～17:00(最終日は16:00)
 開催場所： 3階 敬老室
 募集期間： 9月11日(水)～30日(月)
 対象： 概ね60歳以上の港区民(どなたでも観覧可能)
 募集作品： 趣味、特技を生かしたものの、絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌、写真など
 ※出展申込/搬入先は、3階事務所まで



●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： 10月10日(木)～12月26日(木)
 毎月第2・第4木曜日(全6回) 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)
 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： 9月25日(水)～10月6日(日)
 当選発表： 10月7日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



●ヴァイオリン、ホルン、ピアノによる躍動の音楽会/無料

運動会の秋にちなんだバレエ、ダンス、マーチなどの躍動感溢れる音楽を演奏します。
 日時： 10月13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： 9月21日(土)から先着順
 演奏者： Katie 中村/ヴァイオリン
 山中喜義/ホルン 山中麻衣子/ピアノ



●第40回 さわやか体育祭/無料 年に一度の大運動会！

日時： 11月13日(水)
 9:30～12:30(予定)
 場所： 港区スポーツセンター
 対象： 概ね60歳以上の港区民
 定員： 310名 (各地区ごとに定員あり)
 申込期間： 10月1日(火)～10月20日(日)
 申込： ご本人が電話もしくは3階事務所まで
 競技内容： ポッチャボール投げ、紅白玉入れ、バグゴ、大玉転がしなど



● 10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。

3館職員合同止水板設置訓練！！！！

9月13日、突然の集中豪雨や予期せぬ水害に備えて3館職員合同(高輪保育園/高輪児童館/高輪いきいきプラザ)で止水板設置実地訓練を実施しました。



●公園側保育園口で実地

実際に止水板を取り出し設置はひと苦労でしたが安全に設置完了。

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
カラオケサロン 日時：第2、第4水曜日 14:00~16:00

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。
予めご了承下さい。



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 ●セルフチェック会 IN 高輪編 トピックス

8月30日(金)に当館で高輪地区高齢者相談センターと高輪地区いきいきプラザ共催のセルフチェック会が開催されました。

血管の硬さ、詰り具合を見て血管の弾力性を測る血管年齢測定器や体成分分析装置インボディを使って体の構成や筋肉と脂肪の割合を測定。

自分の健康度を数値化して今後の対策を確認しました。雨の中、今回も大勢の方にご参加して頂き、誠にありがとうございました。

●果たして某職員の測定結果は？



●健康相談



●血管年齢測定



●インボディ機材を使って測定中

だまされない
オレオレ詐欺



水分補給を
忘れずに



10月の季語 **名月** めいげつ
旧暦八月十五日の夜の満月。手を伸ばせば届きそうな大きな月である。

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。