



日	月	火	水	木	金	土
1 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				1 体が硬い人のためのヨガ教室 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のためのエアヨガ 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 A歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15: 尺八教室 18:30~21:30	2 ピリヤードA 14:00~16:00 手芸塾 14:00~16:00	3 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 17:15~20:15
4 ピリヤードB 15:00~17:00	5 たのしい脳育 10:00~11:00	6 たのしい脳育 13:00~14:30	7 明寿会 13:00~16:00	8 体が硬い人のためのヨガ教室 9:45~10:45 手話で歌おう 10:00~11:00 膝が曲げにくい人のためのエアヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ教室 13:15~14:15 朗読講座 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45	9 ピリヤードB 14:00~16:00	10 尺八教室 9:00~12:00 卓球 17:15~20:15
11 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	12 笑って体力づくり 17:00~18:30	13 たのしい脳育 10:00~11:00	14 切り絵サロン 10:00~11:30	15 体が硬い人のためのヨガ教室 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のためのエアヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ教室 13:15~14:15 B歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45	16 レディースサロン 14:00~16:00 おりがみサロン 10:00~12:00 ピリヤードA 14:00~16:00	17 卓球 17:15~20:15
18 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	19 ぬり絵サロン 10:00~11:30	20 たのしい脳育 10:00~11:00	21 歩こう会 13:00~16:00	22 体が硬い人のためのヨガ教室 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のためのエアヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ教室 13:15~14:15 朗読講座 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45 尺八教室 18:30~21:30	23 ピリヤードB 14:00~16:00	24 卓球 17:15~20:15
25 フラダンス講座① 14:00~15:00	26 笑って体力づくり 17:00~18:30	27 明寿会 13:00~16:00	28 高輪カラオケ 14:00~16:00	29 体が硬い人のためのヨガ教室 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のためのエアヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ教室 13:15~14:15 ハタヨガ 14:45~15:45	30 卓球 17:15~20:15	31 卓球 17:15~20:15
26 フラダンス講座② 15:30~16:30						



高輪だより 5月号



2025年4月25日発行

●新職員の挨拶/市川和広

はじめまして。4月より働かせていただいていますイチカワカズヒロと申します。生まれも育ちも横浜で、その影響もあり子供のころからベイスターズファンです。前職は介護施設で20年働いていたため介護分野において相談などがあれば、皆様のお力になれるかと思います。地域の皆様が楽しく生き生きと生活していけるよう私自身様々な視点で利用される皆様に満足していただくことを考えながら日々精進していきたいと思います。



市川和広 職員

●歩こう会/無料

日時：5月21日(水)13:00~15:30

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

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：4月25日(金)~5月10日(土)

当選者発表：5月13日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

※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。



●笑って体力づくり/無料/笑いの絶えない楽しい体操です。

日時：令和7年5月12日(月)~令和8年3月23日(月)

毎月第2・4月曜日 ※祝日や講師の都合により日程変更あり。

17:00~18:30

場所：地下1階 トレーニングルーム1

対象：60歳以上の港区民

定員：20名(抽選)

費用：無料

講師：湯川恵子氏

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：受付中~5月5日(月/祝日)

当選者発表：5月6日(火/祝日)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



5月の事業・サロンのご案内

●ビリヤード追加募集/無料

日時：第2第4金曜日及び第1月曜日/14:00～16:00/月3回のグループ

場所：地下1階トレーニングルーム1

対象：60歳以上の港区民

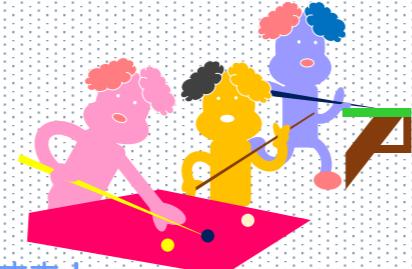
定員：先着6名

費用：無料

申込：受付中

本人が電話もしくは3階事務所まで

はじめての方でも大歓迎！ 参加したことがある方でも大丈夫！



高輪いきプラのサロンは身体や心に良い効果があるプログラムが沢山！

●まずは、サロンを覗いてみよう！

●事前の予約がいらないので、当日気軽に参加してみよう！

●サロンについて職員に色々聞いてみよう！

※サロン参加には、いきいきプラザ個人登録証が必要です。登録資格は60歳以上の港区民が対象となります。
上記の条件を満たし、未登録の方は住所が証明できる出来るものを持参ください。5分ほどで発行いたします。

●ぬり絵サロン/無料/申込不要

日時：毎月第1/第3月曜日

時間：10:00～11:30

場所：3階敬老室

対象：60歳以上の港区民

※備品等はご用意いたします。

※不明な点は高輪いきいきプラザ職員にお尋ねください。

※都合により開催日時等が変更になる場合があります。



●レディースサロン/無料/申込不要

日時：毎月第3金曜日

時間：14:00～16:00

場所：1階洋室

対象：60歳以上の港区民

おしゃべりをしながら、ぬり絵手芸、編み物等それぞれご自分がやりたい事を自由にするサロンです。
お喋りだけの参加もOKです。

※不明な点は高輪いきいきプラザ職員にお尋ねください。

※都合により開催日時等が変更になる場合があります。

●切り絵サロン/無料/申込不要

日時：毎月第2/第4水曜日

時間：10:00～11:30

場所：3階敬老室

対象：60歳以上の港区民

※備品等はご用意いたします。

※不明な点は高輪いきいきプラザ職員にお尋ねください。

※都合により開催日時等が変更になる場合があります。



●高輪園芸部/無料

日時：毎週水曜日

時間：10:00～11:30

場所：3階敬老室 募集人数：2～3名

対象：60歳以上の港区民

3階敬老室ベランダで花や野菜を楽しく栽培しています。

※不明な点は高輪いきいきプラザ職員にお尋ねください。

※都合により開催日時等が変更になる場合があります。



六
十
歳
以
上
の
港
区
民
の
方
が
対
象
で
す。

高輪いきプラ トピックス 高輪ゲートウェイ編

高輪いきプラザからおよそ800M

徒歩12分程度の立地に高輪ゲートウェイシティの一部が3月27日にオープン！今年秋に再び別棟がオープンして来春には全面開業の予定、ますます便利に賑わう高輪地域です。



●近くには高輪神社 ●当日は号外も！



チャレンジ！ いきプラクロスワードパズル/VOL.2

1	A サ	B ク	C		E ボ ン	
2					ン	
	ラ 	³ ラ 			ン	
					ユ	
		⁴ ク 	D		プ	
5	レ			ル		

※回答は左ページ連載記事下

ヨコ

1/別名桜桃（おうとう）

2/等級、順位、位階

3/日本の民間信仰の風の神は風神、雷の神は？

4/そば粉で作った薄いパンケーキ、フランスのブルターニュが発祥

5/ネット上でよく使われる用語の一種レスポンスResponse、反応/応答の略

6/こちらに近づいたり着いたりする事、接近/到着

タテ

A/桜時雨

B/家財道具、衣類、などのさまざまなものを貯蔵、収納しておく建物

C/庭木としてもポピュラーな甘い香りのする春の花です。
花言葉には「友情」「思い出」「謙虚」

D/レクリエーションの略、自由時間などを娛樂として楽しむ事

E/フランス語で「こんにちは」



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 [高輪いきいきプラ](#) [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て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。

※チャレンジクロスワード解答 1/サクランボ 2/クラス 3/ライジン 4/クレープ 5/レス 6/クル
A/サクラシグレ B/クラ C/ライラック D/レク E/ボンジュール