

4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	申し込み可（空きあり） 申し込み不要 （当日参加できます） 申し込み不可（空きなし）				囲碁サロン (13:30～16:30) ビリヤード (14:30～17:00)	おりがみ サロン (10:20～11:30) 尺八教室 (9:00～12:00) (13:00～17:00)
3	4	5	6	7	8	9
	塗り絵サロン (10:00～11:30) 会食サービス (11:40～13:00) ビリヤード (14:30～17:00)	テーブルゲーム (10:00～) 明寿会 (13:30～16:00)	カラオケ サロン (13:30～15:30)	若竹会 (13:30～16:00)	手芸教室 (13:00～15:00) 囲碁サロン (13:30～16:30) ビリヤード (14:30～17:00)	レッツ えくささいず (10:30～11:30)
10	11	12	13	14	15	16
	会食サービス (11:40～13:00) さわやか健康 体操 (12:45～14:00)	テーブルゲーム (10:00～) 明寿会 (13:30～16:00)	カラオケ教室 (13:30～15:30) 尺八教室 (18:30～21:30)	若竹会 (13:30～16:00)	囲碁サロン (13:30～16:30) レディース サロン (14:00～16:00) ビリヤード (14:30～17:00)	おりがみ サロン (10:20～11:30)
17	18	19	20	21	22	23
防災フェスタ (10:00～13:00)	塗り絵サロン (10:00～11:30) 会食サービス (11:40～13:00) ビリヤード (14:30～17:00)	テーブルゲーム (10:00～) 明寿会 (13:30～16:00)		若竹会 (13:30～16:00)	手芸教室 (13:00～15:00) 囲碁サロン (13:30～16:30) ビリヤード (14:30～17:00)	レッツ えくささいず (10:30～11:30)
24	25	26	27	28	29	30
尺八教室 (13:00～17:00)	会食サービス (11:40～13:00) さわやか健康 体操 (12:45～14:00) ハタヨガ (15:30～16:30)	テーブルゲーム (10:00～) 明寿会 (13:30～16:00) 歌声カフェ サロン (14:00～16:00) ハタヨガ (15:30～16:30)	男のヨガ (10:30～11:30) カラオケ教室 (13:30～15:30) ハタヨガ (15:30～16:30)	男のヨガ (9:15～10:15) ハタヨガ (10:30～11:30) 若竹会 (13:30～16:00) ハタヨガ (15:30～16:30)	囲碁サロン (13:30～16:30) ビリヤード (14:30～17:00)	

平成28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

ハタヨガ生徒募集

無料

ハタヨガ生徒募集 全10回

コース① 月曜日 4月25日～7月4日 午後3時30分～4時30分

コース② 火曜日 4月26日～7月5日 午後3時30分～4時30分

コース③ 水曜日 4月27日～7月6日 午後2時30分～3時30分

コース④ 木曜日 4月28日～7月7日 午前10時30分～11時30分

コース⑤ 木曜日 4月28日～7月7日 午後3時30分～4時30分

申込み期間：3月25日（金）～4月16日（土）まで

申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所にてお申し込みください。

当選者発表：4月19日（火）3階受付に掲示の上、当選者のみ電話にてお知らせします。

参加費：無料

対象者：60歳以上の港区民の方 マットに座れる方（素足になります）

定員：各コース6名（抽選）

笑って体力づくり

無料

日程：2016年5月9日～2017年3月27日（第2・4月曜日）

※先生の都合や祝日によって第1・3月曜日に変更する月もあります。

時間：午後6時～午後7時半

※初日と最終日はアンケート回収のため、午後5時45分から開始します。

場所：地下トレーニングルーム1

対象者：60歳以上の港区民の方

定員：30名（抽選）

持物：水分補給できる物・タオル

申込：4月21日（木）～4月27日（水）

ご本人が電話または3階事務所にてお申し込みください。

※当選者の発表は、4月28日（木）3F事務所前にて掲示の上、電話にてお知らせ致します。

講座・イベント紹介

高輪いきいきプラザは、60歳以上の港区民の方なら、どなたでもご利用できます。
初めての方は利用登録が必要です。
住所・氏名・年齢を確認できる保険証等および緊急連絡先のメモをご持参ください。

★4月のトレーニングだより

教室名	開催日		時間	備考
健康トレーニング	水～金	各4回	10:00～11:30	1日スタート
健康トレーニング	土	4回	13:30～15:00	2日スタート
もっと健トレ	月・火	各4回	10:00～11:30	4日スタート
筋力アップマシン	月・木	各3回	13:30～15:00	11日スタート
セルフマシン	火・水・金	火・水は4回 金曜日は3回	(火) 13:00～15:00 (水) 10:00～11:30 (金) 13:00～15:00	5日スタート 6日スタート 8日スタート
はじめてのマシン	火・金	各4回	10:00～11:30	(火) 5日スタート (金) 1日スタート
バランス足腰	木	4回	10:00～11:30	7日スタート
フリトレ卓球	土	5回	18:00～21:00	2日スタート

男のヨガ教室 生徒募集

無料

コース① 水曜日 4月27日～7月6日 午前10時30分～11時30分
コース② 木曜日 4月28日～7月7日 午前9時15分～10時15分
申込み期間： 3月25日（金）～4月16日（土）まで
申込方法： ご本人が電話もしくは3階事務所にてお申し込みください。
当選者発表： 4月19日（火） 3階受付に掲示の上、当選者のみお電話にてお知らせします。
対象者： 60歳以上の港区民の方 マットに座れる方（素足になります）
定員： 6名（抽選）

手芸教室

日時： 4月8日（金）、22日（金）
午後1時～3時
場所： 1階 洋室
対象： 60歳以上の港区民の方
定員： 10名
参加費： 月謝 800円
申込方法： ご本人が電話もしくは3階事務所にてお申し込みください。



高輪共和会第6回防災フェスタ 無料

日時： 4月17日（日）午前10時 開始
場所： 高輪公園、高輪いきいきプラザ
10:00 受付開始
10:00～ 港区防災アドバイザーによるワークショップ（B1トレーニングルーム1）
11:00～ 高輪消防署による展示および訓練
およびスタンプラリー（高輪公園）
12:00～ 炊き出し（高輪公園）
12:30～ お楽しみ抽選会
13:00～ 閉会挨拶 終了
★スタンプラリーにご参加ください！抽選で賞品が当たります！

レディースサロン

無料

日時： 4月15日（金）
午後2時～4時 毎月第3金曜日
場所： 1階 洋室
対象： 60歳以上の港区民の方

※一部を除く全ての講座は60歳以上の港区民の方が対象です。
ご本人が電話または事務所受付にてお申し込みください。
毎朝9時15分から30分間、いきプラ体操を行っています。申し込み不要。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

塗り絵サロン

無料

日時： 4月4日（月）18日（月）
午前10時～11時30分
場所： 3階 敬老室
対象： 60歳以上の港区民の方
申込： 不要 ご自由にご参加ください



交通のご案内

●JR品川駅（高輪口）から徒歩10分
都営地下鉄泉岳寺（A2出口）から徒歩15分
都営・ちいバス高輪警察署または高輪3丁目下車 高輪北町（都営バスのみ）下車徒歩10分
●当館に専用の駐車場・駐輪場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
〒108-0074
港区高輪3丁目18番15号
[Tel:03-3449-1643](tel:03-3449-1643)
[Fax:03-3449-0783](tel:03-3449-0783)

