

7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)			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)	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) ハタヨガ (15:30~16:30)	テーブルゲーム (10:00~) 英語で脳トレ (10:30~11:30) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	男のヨガ (10:30~11:30) ハタヨガ (14:30~15:30)	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) 体験!スウィング ジャズ (17:30~19:00)	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) 笑って体力 (18:00~19:30)	テーブルゲーム (10:00~) 明寿会 (13:30~16:00)	からおけ教室 (13:30~15:30)	演芸大会 午前の部 (10:00~12:00) 午後の部 (13:00~15:00) 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) スウィングジャズ (17:30~19:00)	おりがみ サロン (10:20~11:30)
17	18	19	20	21	22	23
	尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00) スウィングジャズ (10:00~11:30)	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~) 英語で脳トレ (10:30~11:30) 明寿会 (13:30~16:00) ハンドベル (15:30~16:30)	からおけサロン (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) スウィングジャズ (17:30~19:00)
24	25	26	27	28	29	30
	会食サービス (11:40~13:00) さわやか健康 体操 (12:45~14:00) 笑って体力 (18:00~19:30)	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)	からおけ教室 (13:30~15:30) 尺八教室 (18:30~21:30)	若竹会 (13:30~16:00) キャンドル講座 (14:00~15:30)	囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (14:30~17:00) アートヒーリング (14:00~16:00)	
31						
	スウィングジャズ (10:00~11:30)					

平成28年6月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 7月号

NEW

東海大学生と
ハンドベルにチャレンジ!

無料

日時：7月19日(火)
午後3時30分~4時30分
対象：60歳以上の港区民の方
定員：15名(抽選)
場所：1階洋室
申込：6月25日(土)~7月10日(日)
ご本人が電話または直接、3階事務所まで。
学生さんの演奏を聞いたあと、実際にハンドベルにチャレンジ!
楽譜が読めなくても、色のついたベルを振ることで楽しく参加できます!



NEW

アートヒーリング講座

無料

「水彩で心の扉を開く」
日時：7月29日(金)
午後2時~4時
対象：60歳以上の港区民の方
定員：15名(抽選)
申込：7月1日(月)~7月25日(月)
ご本人が電話または直接、3階事務所まで。当選者のみ26日(火)にご連絡いたします。

NEW

ゆったりストレッチ&スウィングジャズダンス

無料

ボディーカルチャーセンター 田野日出子氏による
ゆったりストレッチ&スウィングジャズダンス
日時：●7月15日、22日
金曜日 17:30~19:00
●7月17日、31日
日曜日 10:00~11:30
●8月5日、12日、26日
金曜日 17:30~19:00
●8月21日
日曜日 10:00~11:30

場所：1階 洋室&地下トレーニング室1

対象：港区民 (なるべく全8回参加できる方)

定員：20名(抽選)

申込期間：6月25日(土)~7月10日(日)

申込：ご本人が電話または直接3階事務所まで。

7月11日(月)当選者のみご連絡いたします。

8月27日に開催予定のMT 社交ダンスバンドによるコンサートで踊りを披露してください。

7月8日(金)に体験イベントを行います。
なにをするの?雰囲気は?など、気になる方はぜひご参加ください!
当日、直接お越しください。
●場所：B1 トレーニング室1
●時間：17:30~19:00

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。

尺八教室

無料

- 日時：●7月2日(土)
午前9時～12時(洋室)
午後1時～5時(洋室)
●7月17日(日)
午前9時～12時(洋室)
午後1時～5時(洋室)
●7月27日(水)
午後6時30分～9時30分(洋室)



★上記の時間内の30分間レッスン
対象：港区在住の方(小学5年生以上)
費用：無料
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

4館合同演芸大会

無料

4館は、白金台、白金、高輪、豊岡です。
日時：7月30日(土) 午前10時～午後4時
場所：白金台いきいきプラザ 地下ホール(B2F)
対象：港区民の方 当日観覧はどなたでも可能です。
申込：6月25日(土)～7月15日(金)
プログラムの詳細は、7月22日(金)に各館に掲示されます。

高輪の夏の演芸大会は7月14日(木)開催です。
時間：午前10時～午後3時
場所：地下1階トレーニングルーム1
自慢の歌や演技を披露して頂き、楽しい夏の祭典にしたいと考えております。
お問い合わせは事務所まで。



高輪トレーニングだより 7月スケジュール

教室名	開催日	時間
健康トレーニング	(水) 6 20 27	水・木・金 10:00～11:30
	(木) 7 21 28	
	(金) 1 8 15 22 29	
健康トレーニング	(土) 2 9 16 23 30	土 13:30～15:00
もっと健トレ	(月) 4 11 25	月・火 10:00～11:30
	(火) 5 19 26	
筋力アップマシン	(月) 4 (木) 7	月・木 13:30～15:00
セルフマシン	(火) 5 12 19 26	火・水・金 (火) 13:30～15:00 (水) 10:00～11:30 (金) 13:30～15:00
	(水) 6 13 20 27	
	(金) 1 8 15 22 29	
はじめてのマシン	(火) 5 12 19 26	火・金 10:00～11:30
	(金) 1 8 15 22 29	
バランス足腰	(木) 7 14 21 28	木 10:00～11:30
フリトレ卓球	(土) 2 9 16 23 30	土 18:00～21:00

NEW

キャンドル講座

夏も涼しく、キャンドルサシェを作ってみよう!

日時：7月28日(木) 午後2時～3時30分
場所：1階 洋室
対象：港区民の方
定員：15名(抽選)
費用：一人1,000円(材料費として)
申込：電話または3階事務所まで。
申込期間：7月11日(月)～23日(土)
24日に当選者の方のみご連絡いたします。



アロマワックスサシェとは、火を灯さないアロマキャンドルです。貝やお花等を飾って、世界で一つしかない夏を感じるサシェを作りませんか。

ハタヨガ生徒募集

無料

コース①月 8月8日～10月10日
午後3時30分～4時30分
コース②火 8月9日～10月11日
午後3時30分～4時30分
コース③水 8月10日～10月12日
午後2時30分～3時30分
コース④木 8月11日～10月13日
午前10時30分～11時30分
コース⑤金 8月11日～10月13日
午後3時30分～4時30分
申込期間：7月21日(木)～7月30日(土)
申込方法：3階事務所もしくは電話受付
当選者発表：8月2日(火)3階事務所にて掲示
対象者：60歳以上の港区民の方。マットに座れる方(素足です)。 定員：6名(抽選)



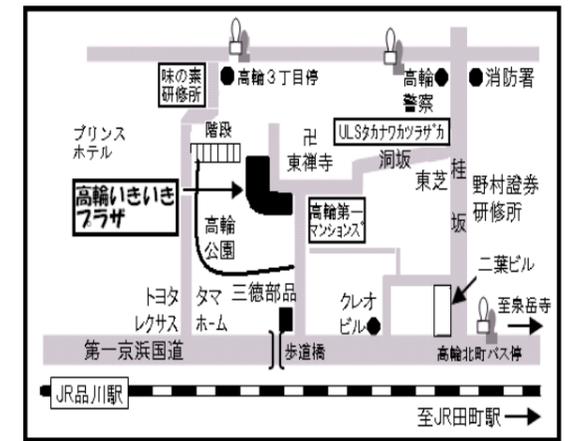
メンズヨガ教室 全9回

無料

男性の申し込みが少ない場合、女性の参加可能。
コース①水 8月10日～10月12日
午前10時30分～11時30分
コース②木 8月11日～10月13日
午前9時15分～10時15分
申込期間：7月21日(木)～7月30日(土)
申込方法：3階事務所もしくは電話受付
当選者発表：8月2日(火)3階事務所にて掲示
対象者：60歳以上の港区民の方
マットに座れる方(素足です)。定員：6名(抽選)

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
Fax:03-3449-0783
e-mail: ikiiki-takanawa@foryou.or.jp



※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!