

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		テーブルゲーム (10:00～) 明寿会 (13:30～16:00)	中国語講座 (14:00～15:00)	若竹会 (13:30～16:00)	朗読講座 (10:00～11:30) 囲碁サロン (13:30～16:30) ビリヤード (17:00～19:30)	おりがみ サロン (10:20～11:30) 尺八教室 (9:00～12:00) (13:00～17:00) レッツ えくささいず (10:30～11:30)
6	7	8	9	10	11	12
吹矢 (10:00～11:45)	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)	和の輪 (11:30～15:30) からおけ教室 (13:30～15:30)	若竹会 (13:30～16:00)	朗読講座 (10:00～11:30) 手芸教室 (13:00～15:00) 囲碁サロン (13:30～16:30) ビリヤード (17:00～19:30)	
13	14	15	16	17	18	19
吹矢 (10:00～11:45)	会食サービス (11:40～13:00) さわやか体操 (12:45～14:00) 笑って体力 (18:00～19:30)	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)	からおけサロン (13:30～15:30) 中国語講座 (14:00～15:00)	若竹会 (13:30～16:00) にこにこサロン (14:00～15:00)	朗読講座 (10:00～11:30) 小さな花畑 (13:00～14:00) レディースサロン (14:00～16:00) 囲碁サロン (13:30～16:30) ビリヤード (17:00～19:30)	尺八教室 (9:00～12:00) おりがみ サロン (10:20～11:30) レッツ えくささいず (10:30～11:30)
20	21	22	23	24	25	26
吹矢 (10:00～11:45)	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～) 明寿会 (13:00～16:00) 歌声カフェサロン (14:00～16:00) ハタヨガ (15:30～16:30)	男ヨガ (10:30～11:30) からおけサロン (13:30～15:30) ハタヨガ (15:45～)	男ヨガ (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)	手芸教室 (13:00～15:00) 囲碁サロン (13:30～16:30) ビリヤード (17:00～19:30)	
27	28	29	30			
吹矢 (10:00～11:45)	会食サービス (11:40～13:00) さわやか体操 (12:45～14:00) ハタヨガ (15:30～16:30) 笑って体力 (18:00～19:30)	テーブルゲーム (10:00～) スマートフォン教室 (10:00～12:00) (14:00～16:00) 明寿会 (13:30～16:00) ハタヨガ (15:30～16:30)	男ヨガ (10:30～11:30) ハタヨガ (14:30～15:30) からおけ教室 (13:30～15:30) 尺八教室 (18:30～21:30)	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）		

平成28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

交流にこにこサロン

無料

～学生×おしゃべり×ゲーム～

日程：11月17日(木)

時間：午後2時～3時

対象：60歳以上の港区民の方

場所：1階 洋室

参加費：無料（別途カフェ代がかかります）

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

世代を超えた新たな交流の場です。
学生とオリジナルゲームをしながら、
楽しい時間を過ごしませんか？

シニアのための初めての

朗読講座

無料

～群読で介護予防！～

日時：11月4日(金)、11日(金)、18日(金)

午前10時～11時30分

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民の方

定員：15名（抽選） 費用：無料

申込：10月31日(月)までに

お電話または直接3階事務所まで

当選発表日:11月1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。

小さな花畑

誰にでも手軽にできるフラワーアレンジメントです。

日時：11月18日(金)

午後1時～2時

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民の方

材料費：1,000円

定員：15名（抽選）

申込：10月25日(火)～11月10日(木)

当選者発表：11月11日(金)

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。



和の輪

無料

様々な催し物を通して、仲間を見つけ、高輪の和
“和の輪～WANOWA～”を広げませんか？

日程：11月9日(水)

午前11時30分～午後3時30分

(12時30分から1時間は昼休みです)

対象：60歳以上の港区民の方

場所：3階 和室 参加費：無料

申込：不要



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。

ハタヨガ 生徒募集 全9回

無料

コース① 月曜日 11月21日～1月30日 午後3時30分～4時30分
コース② 火曜日 11月22日～1月31日 午後3時30分～4時30分
コース③ 水曜日 11月23日～2月1日 午後3時30分～4時30分
(初日のみ午後3時45分～)

コース④ 木曜日 11月24日～2月2日 午前10時30分～11時30分
コース⑤ 木曜日 11月24日～2月2日 午後3時30分～4時30分

申込み期間：10月25日(火)～11月15日(火)まで

申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所にしてお申し込みください。

当選者発表：11月16日(水)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)



男のヨガ教室 生徒募集 全9回

無料

コース① 水曜日 11月23日～2月1日 午前10時30分～11時30分

コース② 木曜日 11月24日～2月2日 午前9時15分～10時15分

申込み期間：10月25日(火)～11月15日(火)まで

申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所にしてお申し込みください。

当選者発表：11月16日(水)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：各コース6名(抽選)



シニア向けスマートフォン教室

無料

日程：11月29日(火)

時間：コース① 午前10時～正午

コース② 午後2時～午後4時

コース①・②どちらも内容は同じです

場所：1階 洋室 対象：60歳以上の港区民

定員：各コース16名(合計32名)(申込多数の場合は抽選となります) ●料 金：無料

●申 込：11月11日(金)～11月23日(水) ご本人が、電話もしくは3階事務所まで

当選発表：11月25日(金)以降に当選者のみにご連絡。

基本の使い方からタッチパネルで簡単インターネット体験

中国語講座

無料

日時：11月2日(水)、16日(水)

午後2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(抽選)

申込：10月29日(土)

10月30日(日)に当選者のみご連絡いたします。

内容：中国版の「あいいうえお」から簡単な会話「ニーハオ！」まで楽しく・面白く・勉強になる内容です。

尺八教室

無料

日時：●11月5日(土)

午前9時～12時(洋室)

午後1時～5時(洋室)

●11月19日(土)

午前9時～12時(洋室)

●11月30日(水)(洋室)

午後6時30分～9時30分

★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



テーブルゲームサロン

無料

日時：毎週火曜日

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

大会に向け
百人一首
強化中!!

からおか教室・サロン

からおか教室 11月9日、30日(水)

からおかサロン 11月16日、23日(水)

時間：午後1時30分～3時30分

場所：地下1階 トレ1 対象：60歳以上の港区民の方

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

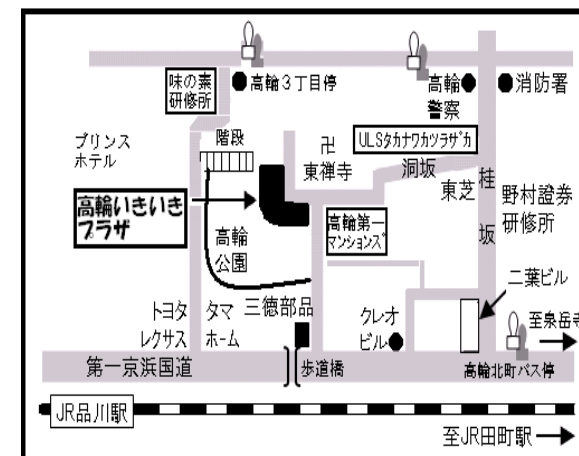
●当館に専用の駐車場・駐輪場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
〒108-0074

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!