

8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 (17:00~19:30)	テーブルゲーム (10:00~) 明寿会 (13:30~16:00)		若竹会 (13:30~16:00)	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)	おりがみ サロン (10:20~11:30) レッツ えくささいず (10:30~11:30) 尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00)
7	8	9	10	11	12	13
吹矢体験 (10:00~11:45)	会食サービス (11:40~13:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	テーブルゲーム (10:00~) 明寿会 (13:30~16:00) 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 (14:30~15:30)	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)	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)	尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00)
14	15	16	17	18	19	20
ホルンとピアノに よるコンサート (13:30~15:00)	塗り絵サロン (10:00~11:30) 尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00) 会食サービス (11:40~13:00) オレンジサロン (14:00~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30) ビリヤード (17:00~19:30)	テーブルゲーム (10:00~) 明寿会 (13:30~16:00) 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 (14:30~ 15:30)	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)	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) レッツ えくささいず (10:30~11:30)
21	22	23	24	25	26	27
スウィングジャズ (10:00~11:30) 吹矢体験 (10:00~11:45)	会食サービス (11:40~13:00) 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~) 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)	男ヨガ (10:30~11:30) からおけサロン (13:30~15:30) ハタヨガ (14:30~15:30)	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)	健康講座 (9:45~) 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)	MT 社交ダンス バンドによる カフェコンサート (14:00~16:00)
28	29	30	31	申し込み可(空きあり) 申し込み不要 (当日参加できます)		
尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00)	会食サービス (11:40~13:00) 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~) 明寿会 (13:30~16:00) 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 (14:30~15:30)			

平成28年7月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 8月号

中国語講座

無料

高輪いきプラ初の試み！初心者向け中国語講座！！

日時：9月8日(木)、22日(木)

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：8月22日(月)~9月2日(金)

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・そして勉強になる内容となっています。ぜひご参加ください！



ホルンとピアノによるコンサート

無料

日時：8月14日(日)

開場：午後1時 開演：午後1時30分

場所：1階 コミュニティカフェ for you

対象：どなたでもご参加できます！

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

内容：山中喜義 (ホルン愛好家)

山中麻衣子 (桐朋音大ピアノ科卒)

アヴェマリア、ロンドンデリーの歌、浜辺の歌、少年時代、となりのトトロなど。演奏の他、「皆で歌う」コーナーもありますので、ぜひお気軽にお越しください。

MT 社交ダンスバンドコンサート

無料

日時：8月27日(土)

午後2時、午後3時15分~

場所：1階 コミュニティカフェ for you

対象：どなたでもご参加できます！

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

内容：様々なジャンルの曲を披露。

- クイック(キャラヴァン)
- ブルース(この世の果てまで、アゲイン)
- ワルツ(魅惑のワルツ、世界一周)
- タンゴ(ダークアイズ、リベルタンゴ)
- ルンバ(そよ風と私)
- サンバ(ティコティコ)
- チャチャ(カチート)など。

生バンドで
心と体を
おどらせて
みませんか？



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。

体験！スポーツ吹矢

無料

日時：8月7日（日）、21日（日）
9月4日（日）、18日（日）
午前10時～11時45分
場所：地下1階 トレーニングルーム1
対象：60歳以上の港区民の方
定員：20名（抽選）
申込：7/25～8/2



ご本人がお電話または事務所まで
10月からは教室も始まります。
ご興味のある方はぜひ！

ハタヨガ生徒募集

無料

月コース 8月8日～10月10日 午後3時30分～4時30分
火コース 8月9日～10月11日 午後3時30分～4時30分
水コース 8月10日～10月12日 午後2時30分～3時30分
木コース① 8月11日～10月13日 午前10時30分～11時30分
木コース② 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：各6名（抽選）
◆「男のヨガ教室」も募集中です。

高輪トレーニングだより 8月スケジュール

教室名	開催日		時間
健康トレーニング	(水) 3 10 17 24 31 (木) 4 11 18 25 (金) 5 12 19 26	水・木・金	10:00～11:30
健康トレーニング	(土) 6 13 20 27	土	13:30～15:00
もっと健トレ	(月) 1 8 15 22 29 (火) 2 9 16 23 30	月・火	10:00～11:30
フリーマシン	(水) 3 10 17 24 31 (土) 6 13 20 27	水・土	13:30～15:00
セルフマシン	(火) 2 9 16 23 30 (水) 3 10 17 24 31 (金) 5 12 19 26	火・水・金	(火) 13:30～15:00 (水) 10:00～11:30 (金) 13:30～15:00
はじめてのマシン	(火) 2 9 16 23 30 (金) 5 12 19 26	火・金	10:00～11:30
やわらかボール	(月) 1 8 15 22 29	月	14:30～16:00
体幹トレーニング	(月) 1 22 29	月	10:00～11:00

★フリトレ卓球は毎週土曜日開催 時間は午後6時30分～9時

セルフマシントレーニング

無料

日時：下記の3コースになります。
① 9月27日（火）～12月6日（火） 全11回
(毎週 火曜日 午後1時30分～3時)
② 9月28日（水）～12月14日（水） 全11回
(毎週 水曜日 午前10時～11時30分)
③ 9月30日（金）～12月9日（金） 全11回
(毎週 金曜日 午後1時30分～3時)
定員：各コース10名（当選者のみ9/6迄にTEL）
申込方法：8月1日（月）から8月29日（月）までの間に
ご本人が直接高輪いきいきプラザ事務所へ
対象：60歳以上の港区民で下記のいずれかに該当する方
●筋力アップマシントレーニング（筋力向上トレーニング一次）修了者
●はじめてのマシントレーニング（筋力向上トレーニング二次）修了者
●セルフマシントレーニング（自主筋カトレニング）経験者
●運動指導員によりマシンの正しい使用を習得している

健康トレーニング参加者募集

無料

平成28年10月（後期）スタート！
対象：60歳以上の港区民の方（会場まで一人で通える方。半年間継続して参加できる方）
内容：①健康トレーニング（全67コース）
筋力・バランス力・柔軟性向上（初心者向き）
②もっと健康トレーニング（全25コース）
体力のある方向き
①②共に、マシンを使用しない筋カトレニング
実施期間：平成28年10月～平成29年3月
(週1回、全20回程度)
日程は、コースごとに異なります。
申込期間：8月11日（木）～26日（金）
申込先：第一希望の会場へ、直接お申込みください。郵送・電話申込はありません。
お問い合わせ：3階事務所まで
★申込のご案内は8月11日から当館で配布いたします。

オレンジカフェ

無料

高輪地区高齢者相談センターオレンジカフェ
日時：8月15日（月） 午後2時～4時
場所：1階コミュニティカフェ For You
対象：港区民の方 申込：不要
費用：相談は無料、カフェをご利用の方はお茶代200円
認知症が気になる方や認知症予防について関心のある方、
1、「そのご家族のためのカフェ」です。

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

百人一首
大会に向け
強化中!!

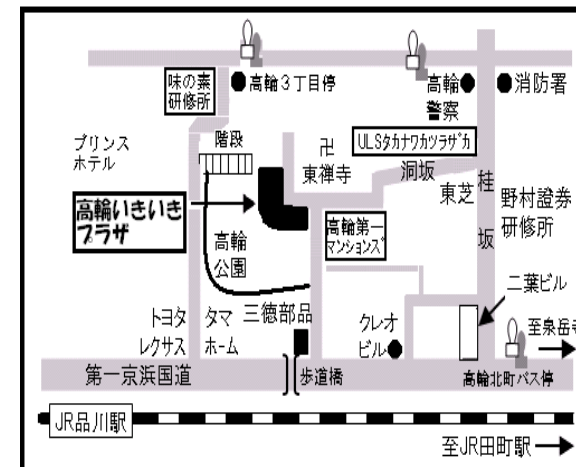
からあげサロン

無料

8月は4回とも、からあげサロンになります。
日時：8月10日、17日、24日、31日 水曜日
午後1時30分～3時30分
場所：地下1F トレ1 対象者：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！