

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	休館	休館 箱根駅伝応援 カフェ (10:00~14:00) ※いきいきプラザ は休館です		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)	おりがみ サロン (10:20~11:30)
8	9	10	11	12	13	14
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~) 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)	男ヨガ (10:30~11:30) からおけ教室 (13:30~15:30) 中国語講座 (14:00~15:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	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)	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)	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)
15	16	17	18	19	20	21
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) さわやか体操 (12:45~14:00) ハタヨガ (15:30~16:30) 笑って体力 (17:30~19:00)	テーブルゲーム (10:00~) 英語で脳トレ (10:30~11:30) 和の輪 (11:30~15:00) 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 (15:30~16:30) 尺八教室 (18:30~21:30)	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)	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 (14:30~17:00)	おりがみ サロン (10:20~11:30)
22	23	24	25	26	27	28
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 (17:30~19:00)	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) からおけ教室 (13:30~15:30) 中国語講座 (14:00~15:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	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)	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)	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) ホルンとピアノに よるコンサート (13:30~15:00)
29	30	31				
吹矢 (10:00~11:45)	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)	百人一首 (かるた大会) (10:00~11:30) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	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 12 月 25 日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 1月号

箱根駅伝応援カフェ

無料

日時：1月3日(火) 10時~14時

場所：1階コミュニティカフェ for you

午前 11 時よりおしるこを無料配布します！(先着 100 名)

当館 1 階のコミュニティカフェが一日だけ「スポーツカフェ」に！

第 93 回箱根駅伝の復路の様態をテレビ観戦しながら、一緒に若きアスリートたちの熱い戦いを応援しませんか。コースである第一京浜は歩いてすぐですので、沿道からの応援もできます。

★優勝候補の筆頭は、全日本大学駅伝でも優勝した青山学院大学。

同駅伝で 3 位の山梨学院大学や青山学院大学をギリギリまで追い詰めた早稲田大学も優勝を目指しています。毎年上位争いに加わる駒澤大学・東洋大学がどこまで食い下がるかも注目されます。もちろん、地元東海大学にも頑張ってもらいたいですね。



※前回の様子

手芸教室

日時：1月13日(金)、27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：若干名募集中

参加費：月謝 800 円(別途材料費)

申込：ご本人が電話もしくは 3 階事務所まで。



和の輪~WANOWA~

無料

高輪の和を広げませんか？

日程：1月17日(火)

午前 11 時 30 分~午後 3 時

午前 11 時 30 分~午後 12 時 15 分 回想語り

午後 12 時 15 分~1 時 15 分 昼休み

午後 1 時 30 分~2 時 15 分 クラシックの花園

午後 2 時 30 分~3 時 15 分 春を詠む(俳句)

対象：60 歳以上の港区民の方

場所：3階 和室

申込：不要(当日先着順)

定員：各 20 名

カフェご利用の際は、別途料金ががかかります。

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。

百人一首で脳カツしよう！ 参加者募集

無料

歌の背景や意味を覚えながら楽しく遊んで、
百人一首の奥深さを味わってみませんか？

日時：1月31日（火）
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：18名（抽選）
申込：12月25日（日）～1月23日（月）
***12月29日～1月3日は休館日**
電話もしくは3階事務所まで。
1月24日（火）当選者の方のみご連絡いたします。



ホルンとピアノによるコンサート

無料

直接ホルンに触れたり、吹いたりすることができます！
「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♪

日時：1月28日（土）
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：山中喜義さん（ホルン愛好家）
山中麻衣子さん（桐朋音大ピアノ科卒）



おいがみサロン

無料

日時：1月7日（土）、21日（土）
午前10時20分～11時30分
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
内容：季節やテーマに沿って作品を作ります
費用：無料
電話もしくは3階事務所まで。

塗り絵サロン

無料

日時：1月9日（月）、16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



囲碁サロン

無料

日時：毎週 金曜日
午後1時30分～4時30分
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方

囲碁の楽しさ、奥深さを
体験してみてください！



R8教室

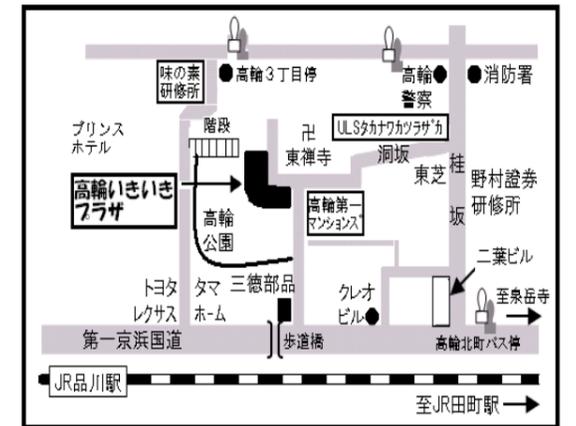
無料

日時：●1月14日（土）
午前9時～12時（洋室）
午後1時～5時（洋室）
●1月18日（水）
午後6時30分～9時30分（洋室）
●1月28日（土）
午前9時～12時（和室）
午後1時～5時（和室）

★上記の時間内の30分間レッスン
対象：港区民の方（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

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！