

3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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）			中国語講座 (14:00～15:00)	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)	おりがみ サロン (10:20～11:30)
5	6	7	8	9	10	11
スポーツ吹矢 (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) 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) 明寿会 (13:30～16:00)	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)	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)
12	13	14	15	16	17	18
スポーツ吹矢 (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 (17:30～19:00)	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)	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)	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)	尺八教室 (9:00～12:00) (13:00～17:00) おりがみ サロン (10:20～11:30)
19	20	21	22	23	24	25
スポーツ吹矢 (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～) 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)	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)
26	27	28	29	30	31	
尺八教室 (9:00～12:00) (13:00～17:00) スポーツ吹矢 (10:00～11:45)	会食サービス (11:40～13:00) ランチサロン (11:30～12:30) 朗読 (13:00～13:45) さわやか体操 (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) からおけサロン (13:30～15:30) ハタヨガ (15:45～16:45)	4館合同バス ハイク (8:00 ～16:30 予定) 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29年2月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 3月号

4館合同バスハイク

日時：3月30日(木)午前8時～午後4時30分（予定）

集合・解散：応募された各いきいきプラザ乗降場所

対象：60歳以上の港区民

定員：80名(各館抽選20名)

費用：1,500円（昼食・傷害保険含む）

※当選後3月20日(月)までに応募した館にてお支払ください。キャンセルは3月27日(月)まで

（期日を過ぎると返金が出来ない場合がございます）

申込：2/25(土)～3/10(金)午後5時まで

※ご本人が直接、応募されたい館に電話又は事務所受付にて（複数館での重複申込み不可）

☆3月13日(月)各館にて当選番号を掲示いたします。ご来館の上ご確認いただくか、

お電話にてお問い合わせください☆

信玄餅工場、武田神社、
ハーブ公園、ワイン工場を
巡ります

春の演芸大会

「春の演芸大会」の季節がもうすぐやってきます。

今年の開催日は、3月23日(木)です。

時間：午前10時～午後3時

場所：B1トレーニングルーム1

自慢の歌や演技を披露して頂き、楽しい春の祭典にしたいと考えておりますので、どうぞ皆様のご協力をよろしくお願い致します。

お問合せは、3階事務所までご連絡ください。

ランチサロン+朗読

ちょっとランチ、ちょっとぶらっと
お出かけしませんか？

日時：3月27日(月)

午前11時30分～午後12時30分 ランチ

場所：3階 敬老室

（午前11時20分より、3階事務所にて、先着順で受け付けます）

ランチ費用：200円 当日徴収します。

午後1時～1時45分 朗読 費用：無料

場所：3階 和室

申込：不要（当日先着順）

定員：各20名

対象：どちらも60歳以上の港区民の方で
いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方

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。

ハタヨーガ生徒募集

無料

ハタヨーガ生徒募集 全8回

コース① 月曜日 3月27日～5月22日 午後3時30分～4時30分
コース② 火曜日 3月28日～5月23日 午後3時30分～4時30分
コース③ 水曜日 3月29日～5月24日 午後3時30分～4時30分
(初回のみ3時45分～4時45分 場所は B1 トレーニングルーム2)

コース④ 木曜日 3月30日～5月25日 午前10時30分～11時30分
コース⑤ 木曜日 3月30日～5月25日 午後3時30分～4時30分

申込み期間 : 2月25日(土)～3月21日(火)まで

申込方法 : 電話もしくは3階事務所まで

当選者発表 : 3月22日(水) 3階受付に掲示または当選者のみお電話にてお知らせします。

対象 : 60歳以上の港区民でマットに座れる方(素足で行います)

定員 : 各6名(抽選)

男のヨガ教室

無料

男のヨガ生徒募集 全8回

コース① 水曜日 3月29日～5月24日 午前10時30分～11時30分
コース② 木曜日 3月30日～5月25日 午前9時15分～10時15分

申込期間: 2月25日(土)～3月21日(火)

申込方法: 電話もしくは3階事務所まで

対象: 60歳以上の港区民でマットに座れる方(素足で行います)

定員: 各6名(抽選)

当選者発表: 3月22日(水) 3階受付に掲示または当選者のみお電話にてお知らせします。

男性の申込者が少ない場合、女性も参加可能です。

筋力アップマシントレーニング

無料

★高齢者向けのトレーニング機器を使って

筋力の向上と日常生活動作の改善をはかります★

●日 時: 5月8日(月)～7月31日(月) 24回

毎週 月曜日・木曜日 午後1時30分～3時

●場 所: B1 トレーニングルーム2

●対 象: 65歳以上の港区民の方で下記に該当する方

①週2回一人で通所できる(送迎サービスはありません)

②毎回参加が可能

③トレーニングを行なう上で、身体的に支障のない

④医師から運動制限を受けていない

※場合によっては、医師の意見書が必要なことがあります。

⑤1度参加した方でも申込可能!

●持ち物: タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装

●定 員: 10名(抽選)当選者のみ3月10日までにご連絡いたします。

●申込方法: 2月20日(月)から3月6日(月)までにご本人が、直接3階事務所でお申し込み下さい。

セルフマシントレーニング

無料

★自主的に筋力の向上と日常生活動作の

改善をはかるマシントレーニングです★

●日 時: 下記の3コースになります。

① 4月4日(火)～6月20日(火) 全11回

(毎週 火曜日 午後1時30分～3時)

② 4月5日(水)～6月21日(水) 全11回

(毎週 水曜日 午前10時～11時30分)

③ 4月7日(金)～6月23日(金) 全11回

(毎週 金曜日 午後1時30分～3時)

●場 所: B1 トレーニングルーム2

●対 象: 60歳以上の港区民の方(但し、条件あり。詳細は事務所までお尋ねください)

●持ち物: タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装

●定 員: 各コース10名(当選者のみ3月10日迄にTEL)

●申込方法: 2月20日(月)から3月6日(月)までの間にご本人が直接3階事務所にてお申し込み下さい。

詳細は、掲示されたポスターをご覧ください。

R8教室

無料

日時: ●3月8日(水)

午後6時30分～9時30分(洋室)

●3月18日(土)

午前9時～12時(洋室)

午後1時～5時(洋室)

●3月26日(日)

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。

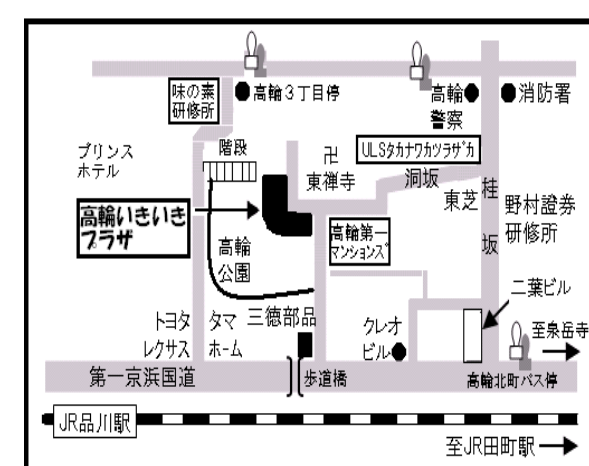
〒108-0074

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!