

# 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	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)			男ヨガ (9:15~10:15) ハタヨガ (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) 写真講座 (14:00~15:30) 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)	おりがみ サロン (10:20~11:30)
4	5	6	7	8	9	10
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 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	男ヨガ (10:30~11:30) 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 (17:00~19:30)	尺八教室 (9:00~12:00) レッツ えくささいず (10:30~11:30)
11	12	13	14	15	16	17
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~) 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) にこにこサロン (14:00~15:00) ハタヨガ (15:30~16:30)	小さな花畑 (13:30~14:30) 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 (17:00~19:30)	尺八教室 (9:00~12:00) おりがみ サロン (10:20~11:30)
18	19	20	21	22	23	24
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 (18:00~19:30)	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)	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)
25	26	27	28	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)	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)	尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00)	休館日	休館日	休館日

平成28年11月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

# 高輪だより 12月号

## 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！  
お正月の花を生けてみませんか？  
日時：12月16日(金)午後1時30分~2時30分  
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：ご本人が電話もしくは3階事務所まで。  
申込期間：11月25日(金)~12月6日(火)  
当選者発表：12月7日(水) 当選者のみ電話にてお知らせします。当選された方は、当館3階事務所にて10日までに材料費をお支払いいただきますよう、宜しくお願い致します。

## レディースサロン

無料

日時：12月16日(金)午後2時~4時  
(毎月第3金曜日)  
場所：3階 和室  
対象：60歳以上の港区民の方  
申込：不要  
お好きな手仕事を持ちより、おしゃべりを楽しみながら作品作りをするサロンです。  
ご自由にご参加下さい！

## 手芸教室

日時：12月2日(金)、9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：10名  
参加費：月謝800円  
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで。



## 和の輪~WANOWA~

高輪の和を広げませんか？  
日程：12月20日(火)  
午前11時30分~午後3時  
11時30分~12時15分 クリスマスカード作り  
12時15分~13時15分 昼休み  
13時30分~15時 生どら焼き作り  
(卵・小麦粉・牛乳を使用)  
対象：60歳以上の港区民の方  
場所：午前(3階 和室)午後(1階 洋室)  
費用：200円(生どら焼き作り参加者)  
申込：不要(当日先着順)  
定員：各20名

# 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。

## フリアナウンス 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: 2017年1月31日(火)

午前10時~11時30分

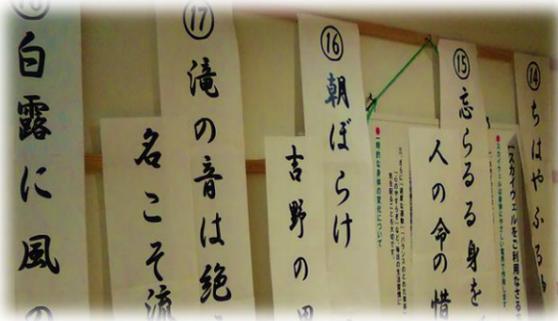
場所: 1階 洋室

対象: 60歳以上の港区民の方

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。



## フリアナウンス ホルンとピアノによるコンサート

無料

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 (ホルン愛好家)

山中麻衣子 (桐朋音楽大ピアノ科卒)

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。



## おいがみサロン

無料

日時: 12月3日、17日

午前10時20分~11時30分

第1第3土曜日(隔週)

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 申込: 随時~定員まで

電話もしくは3階事務所まで。

## 塗り絵サロン

無料

日時: 12月5日(月) 19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: 午後1時30分~4時30分

毎週 金曜日

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!



## からおけ教室

無料

からおけ教室 12月14日、21日

時間: 午後1時30分~3時30分

場所: 地下1階 トレ1

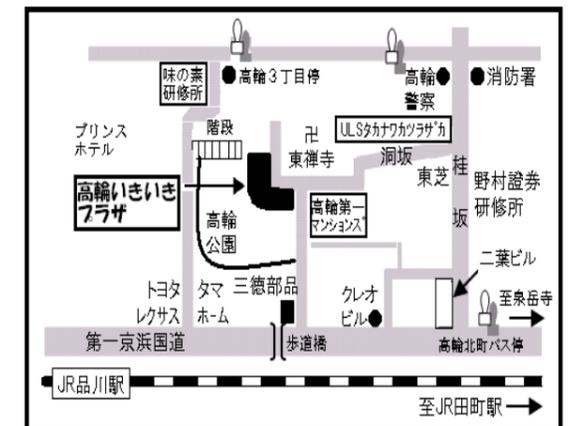
対象: 60歳以上の港区民の方

申込: 不要 見学可 費用: 1カ月 500円



## 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](mailto: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!