

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		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)			囲碁サロン (13:30~16:30) 手芸教室 (13:00~15:00) ビリヤード (17:00~19:30)	おりがみサロン (10:20~11:30)
3	4	5	6	7	8	9
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) ハタヨガ (15:15~16:45)	テーブルゲーム (10:00~11:30) 英語で脳トレ (10:30~11:30) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	からおけサロン (13:30~15:30)	回想語り (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45) 尺八教室 (18:30~21:30)	囲碁サロン (13:30~16:30) 手芸教室 (13:00~15:00) ビリヤード (17:00~19:30)	レッツ えくささいず (10:30~11:30)
10	11	12	13	14	15	16
スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	会食サービス (11:40~13:00) さわやか健康 (12:45~14:00) 笑って体力 (17:30~19:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	なべさんの わくわく講座 (10:00~11:30)	回想語り (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) 老後に備えよう (14:00~15:30) ハタヨガ (15:15~16:45)	囲碁サロン (13:30~16:30) レディースサロン (14:00~16:00) 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)
17	18	19	20	21	22	23
MT社交ダンス バンドによる Xmasコンサート (14:00~15:00) 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) さわやか健康 (12:45~14:00) 笑って体力 (17:30~19:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	英語で脳トレ (10:30~11:30) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	いきいき 脳活体験塾 (10:00~11:00) からおけ教室 (13:30~15:30)	和の輪 (11:30~14:00) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45) 尺八教室 (18:30~21:30)	囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (17:00~19:30)	レッツ えくささいず (10:30~11:30)
24	25	26	27	28	29	30
スポーツ吹矢 (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 (10:00~11:30) 明寿会 (13:30~16:00) 歌声カフェサロン (14:00~16:00)		若竹会 (13:30~16:00)	休館日	休館日
31						
休館日						

平成29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

MT社交ダンスバンドによる Xmas カフェコンサート

無料

日時：12月17日(日)
開場：午後1時45分
開演：午後2時~3時
場所：1階 コミュニティカフェ for you
対象：どなたでもご参加いただけます！
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。

- モーニング
- ホワイトクリスマス
- 森を歩こう
- ビギンザビギン
- チークトゥーチーク
- ラ・クンパルシータ
- ダークアイズなど



住民主体型 サービス for you B デイ 和の輪

日時：12月21日(木)
【ランチ】軽食サービス
午前11時45分~午後12時30分
食事代：200円
【朗読】群読で介護予防
午後1時~2時



場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民の方
定員：20名(会場先着順)
※できるだけランチと朗読の両方に参加できる方。
午前11時40分より1階インフォメーションにて先着順で受け付けます。

回想語り 無料

テーマ毎に、ご自分の体験をお話してみませんか。
12月は、『写真を使用する回想語り』です。
皆さん、楽しく有意義なひとときを過ごしませんか。
持参頂く写真など詳しくは職員までお尋ねください。

日時：12月14日(木)
午前10時30分~11時30分
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民の方

ご興味のある方は、
3階事務所に御越しください。

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。

東京都済生会中央病院共催講座

「理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾」

無料

日時：12月20日～3月28日
毎週水曜日 午前10時～11時
(12月27日、1月3日、3月14日を除く全12回)

場所：1階 洋室
講師：東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター
國枝洋太氏（写真右）

対象：60歳以上の港区民
定員：20名（抽選）
持物：筆記用具、飲み物
申込：受付中～12月13日(水)

ご本人が電話もしくは3階事務所まで
※抽選結果は12月14日(木)より館内に掲示します。



Rハ教室

無料

日時：(下記の時間内の30分間のレッスンです)
●12月7日(木) 午後6時30分～9時30分(敬老室)
●12月16日(土) 午前9時～12時(洋室)
●12月21日(木) 午後6時30分～9時30分(和室)
対象：港区民の方（小学5年生以上）
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



元気な人も老後に備えよう

無料

日時：12月14日(木)
午後2時～3時30分
場所：1階 洋室
対象：港区民の方
定員：25名（先着順）
内容：在宅生活を支える介護保険と
高齢者サービスの活用術
申込：11月27日(月)からご本人が
電話もしくは3階事務所まで
(定員になり次第、締め切ります)



なべさんの元気湧くわく講座

無料

渡邊一雄講師による
楽しい歌とタメになる講話♪

日時：12月13日(水)
午前10時～11時30分
場所：1階 洋室
定員：20名（会場先着順）
対象：港区民の方
申込：12月8日までにご本人が電話
もしくは3階事務所まで
皆様のご参加をお待ちしております！



からおけ教室

無料

日時：12月20日(水)
午後1時30分～3時30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
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

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！



レッツえくささいず

ストレッチをしながら、内臓のコンディションを整えましょう！

日時：12月9日(土)、12月23日(土)
午前10時30分～11時30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 若干名募集

参加費：1カ月 1,000円

申込方法：電話もしくは3階事務所まで

随時～定員に達するまで

無料体験：1回のみ 事務所までお問い合わせください。

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。

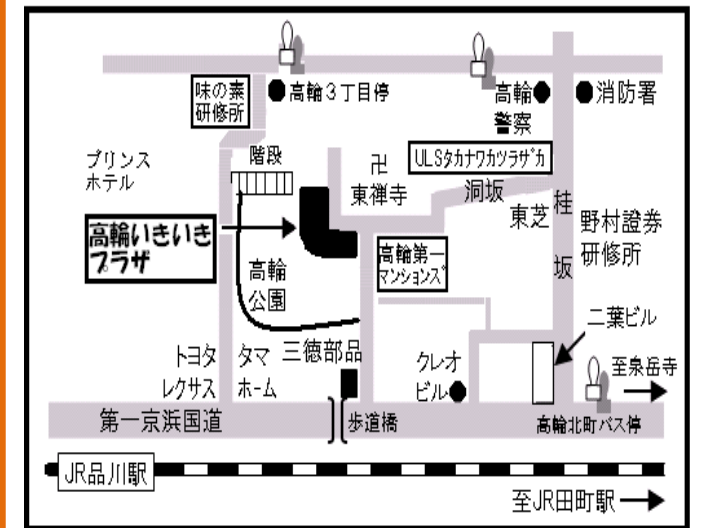
〒108-0074

港区高輪3丁目18番15号

Tei: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！