

1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	休館日	箱根駅伝応援 カフェ (10:00~14:00) イベント開催時間 のみ カフェオープン 休館日	若竹会 (13:30~16:00)	囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (15:00~17:00)	尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00) おりがみサロン (10:20~11:30)
7	8	9	10	11	12	13
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)	手編みサロン (10:30~12:00) 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)	回想語り (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	囲碁サロン (13:30~16:30) 手芸教室 (13:00~15:00) ビリヤード (15:00~17:00)	レッツ えくささいず (10:30~11:30)
14	15	16	17	18	19	20
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) ハタヨガ (15:15~16:45) 笑って体力 (17:30~19:00)	テーブルゲーム (10:00~11:30) 英語で脳トレ (10:30~11:30) 手編みサロン (13:00~14:30) 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)	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) レディースサロン (14:00~16:00) ビリヤード (15:00~17:00)	おりがみサロン (10:20~11:30)
21	22	23	24	25	26	27
スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	会食サービス (11:40~13:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	テーブルゲーム (10:00~11:30) 歌声カフェサロン (14:00~16:00) 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)	若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	囲碁サロン (13:30~16:30) 手芸教室 (13:00~15:00) ビリヤード (15:00~17:00)	尺八教室 (9:00~12:00) レッツ えくささいず (10:30~11:30)
28	29	30	31			
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) ハタヨガ (15:15~16:45) 笑って体力 (17:30~19:00)	和の輪 (11:30~14:00) 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) からおけサロン (13:30~15:30)	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 29 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

コミュニティカフェが1月3日だけ「スポーツカフェ」になります！

日時：1月3日(火) 午前10時~午後2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名様)



第94回箱根駅伝の復路の様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。みんなで沿道から応援しましょう！

今年のシード校は、前回の箱根駅伝の上位10校です。1位:青山学院大学 2位:東洋大学 3位:早稲田大学 4位:順天堂大学、5位:神奈川大学 6位:中央学院大学 7位:日本体育大学 8位:法政大学 9位:駒澤大学 10位:東海大学。優勝候補の筆頭は、やはり青山学院大学。東洋大学、早稲田大学も優勝を目指しています。もちろん、地元東海大学にも頑張ってもらいたいですね。

住民主体型
サービス
for you B

和の輪

日時：1月30日(火)

【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。



ほのほの手編みサロン

無料

平成30年度ほのほの作品展出品を目指して、かぎ針のベストを編みます。

日時：1月9日(火)~3月27日(火) 全6回

1/9・16、2/13・27、3/6・27

午前10時30分~午後12時

1/16のみ午後1時~2時30分

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上港区民

用具：かぎ針と毛糸は各自ご用意ください。

詳細は事務所でお尋ねください。



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。

ハタヨガ 生徒募集 全7回

無料

コース① 月曜日 2月12日～3月26日 午後3時15分～4時45分
コース② 火曜日 2月13日～3月27日 午後3時15分～4時45分
コース③ 木曜日 2月15日～3月29日 午後3時15分～4時45分

対象 : 60歳以上の港区民の方 マットに座れる方(素足になります)
定員 : 各6名(抽選)
申込方法 : ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込み期間 : 1月25日(木)～2月5日(月)まで
参加費 : 無料
当選者発表 : 2月7日(水)3階受付前に掲示し、当選者のみ電話致します。



尺八教室

無料

日時:(下記の時間内の30分間のレッスンです)
●1月6日(土) 午前9時～12時(和室)
午後1時～5時(和室)
●1月18日(木) 午後6時30分～9時30分(洋室)
●1月27日(土) 午前9時～12時(洋室)
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



男のヨガ教室 全7回

無料

木曜日 2月15日～3月29日
午前10時～11時30分
対象 : 60歳以上の港区民の方
マットに座れる方
(素足になります)
定員 : 6名(抽選)
申込方法 : ご本人が電話もしくは
3階事務所まで
申込期間 : 1月25日(木)
～2月4日(日)まで
当選者発表: 2月6日(火)
3階事務所にて掲示し、当選
者のみ電話致します。

塗り絵サロン

無料

日時:1月8日(月)、15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:ご本人が電話もしくは3階事務所まで



テーブルゲーム

無料

日時:16日(火)、23日(火)
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:お気軽にご参加ください



からおけ教室

無料

日時:1月10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

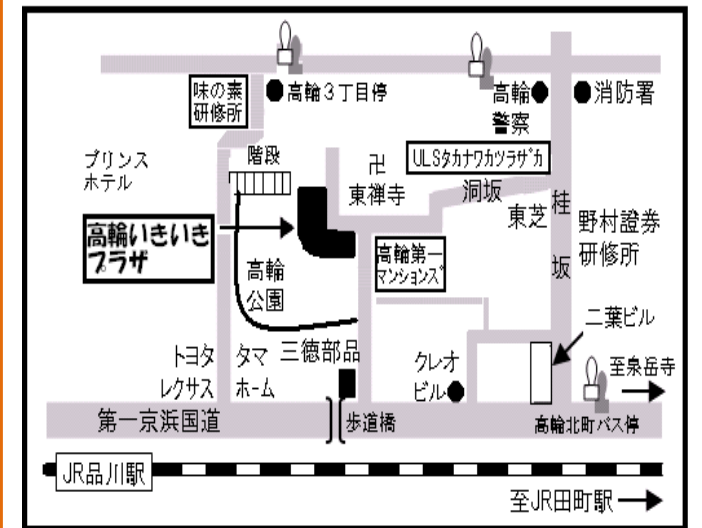
ストレッチをしながら、内臓のコンディションを整えましょう!

日時:1月13日(土)、1月27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回のみ無料体験できます。

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](tel:03-3449-1643)
[Fax:03-3449-0783](tel: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!