

8月の予定

平成29年7月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 8月号

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		テーブルゲーム (10:00~11:30) 三味線コンサート (14:00~15:30) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) 中国語講座 (14:00~15:30) iPad (14:00~14:50) (15:00~15:50) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (15:00~17:00)	尺八教室 (9:00~12:00) おりがみサロン (10:20~11:30)
6	7	8	9	10	11	12
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) ハタヨガ (15:15~16:45) ビリヤード (17:00~19:30)	明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) からおけサロン (13:30~15:30) iPad (14:00~14:50) (15:00~15:50) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) 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) ビリヤード (15:00~17:00)	レッツ えくささいす (10:30~11:30)
13	14	15	16	17	18	19
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)	明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) からおけサロン (13:30~15:30) 中国語講座 (14:00~15:30) iPad (14:00~14:50) (15:00~15:50) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	和の輪 (11:30~13:45) 囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (15:00~17:00)	おりがみサロン (10:20~11:30)
20	21	22	23	24	25	26
尺八教室 (9:00~12:00) 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) ハタヨガ (15:15~16:45) ビリヤード (17:00~19:30)	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)	男ヨガ (10:00~11:30) からおけサロン (13:30~15:30) iPad (14:00~14:50) (15:00~15:50) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (15:00~17:00)	レッツ えくささいす (10:30~11:30)
27	28	29	30	31		
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) 笑って体力 (17:30~19:00)	明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) からおけサロン (13:30~15:30) iPad (14:00~14:50) (15:00~15:50) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45) 尺八教室 (18:30~21:30)	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)	

三味線コンサート

無料

演奏：中島勝祐記念会の皆さん

日時：8月1日(火)
開場：午後1時30分
開演：午後2時~3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
内容：長唄演奏、楽器紹介など
定員：40名(満席の場合は立ち見になります)
費用：無料
申込：不要 当日、直接会場にお越し下さい。



住民主体型サービス for you B デイ 「和の輪」

日時：8月18日(金)
【ランチ】(軽食サービス)
午前11時30分~午後12時30分
参加費：200円
【朗読】
午後1時~1時45分
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民の方
定員：20名



できるだけランチと朗読の両方にご参加できる方。午前11時20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。



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。

塗り絵サロン

無料

日時：毎月 第1・3月曜日
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。



塗り絵で脳のトレーニングをしてみませんか？

おいがみサロン

無料

日時：毎月第1・3土曜日
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折紙作品を作ります。
申込：不要 ご自由にご参加ください。



R8教室

無料

日時：(下記の時間内の30分間のレッスンです)
●8月5日(土) 午前9時～午後12時(洋室)
●8月20日(日) 午前9時～午後12時(洋室)
●8月31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



テーブルゲーム

無料

日時：毎月 第1・3火曜日
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。



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：毎月第2・4土曜日
5月27日(土)～9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。



からおけサロンのお知らせ

8月の「からおけ教室」は夏休みの為、4回とも「からおけサロン」開催となります。ご了承ください。
日時：8月9日(水) 8月16日(水)
8月23日(水) 8月30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

※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！

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！



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

