

# 7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		申し込み可 (空きあり)				1
		申し込み不要 (当日参加できます) 申し込み不可 (空きなし)		英語で脳トレ (10:30~11:30)		おりがみサロン (10:20~11:30)
2	3	4	5	6	7	8
尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00) 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) ビリヤード (17:00~19:30)	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)	さわやか体育祭 (会場：港区スポ センター) (10:00~15:00) 中国語講座 (14:00~15:30)	フィジーの文化 (10:00~12:00) 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)	MT 社交ダンスバンド (14:00~) レッツ えくささいす (10:30~11:30)
9	10	11	12	13	14	15
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) 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) からおけ教室 (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)	手芸教室 (13:00~15:00) 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)
16	17	18	19	20	21	22
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 (10:00~11:30) 英語で脳トレ (10:30~11:30) 明寿会 (13:30~16:00)	iPad (14:00~14:50) (15:00~15:50)	演芸大会 (10:00~15:00)	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)	尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00) レッツ えくささいす (10:30~11:30)
23	24	25	26	27	28	29
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) ハタヨガ (15:15~16:45) 笑って体力 (17:30~19:00)	明寿会 (13:30~16:00) 歌声カフェサロン (14:00~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) わくわく講座 (10:00~11:30) からおけ教室 (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) 和の輪 (11:30~13:45) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45) 尺八教室 (18:30~21:30)	手芸教室 (13:00~15:00) 囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (15:00~17:00)	
30	31					
スポーツ吹矢 (10:00~11:45) 尺八発表会 (14:00~15:30)	会食サービス (11:40~13:00) ハタヨガ (15:15~16:45)					

平成29年6月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

## 高輪だより 7月号

“おいしく”学ぶフィジーの文化 ~セミナー&お茶会~

無料

日時：7月6日(木)  
午前10時~12時  
場所：1階 洋室  
対象：60歳以上の港区民の方  
定員：20名(抽選)  
申込期間：6月21日(水)から6月28日(水)  
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
当選者の発表は、6月29日(木)3階事務所前にて掲示の上、  
電話にてお知らせ致します。



MT 社交ダンスバンドコンサート

無料

日時：7月8日(土)  
(一部) 午後2時~ (二部) 午後3時15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。  
演奏曲目：ラストワルツ、日曜日はダメよ、ダークアイズ、ムーンリバー、サバの女王、  
魅惑のワルツ、黄昏のピキン、その風の私、サンバでオルフェ、カチート他



# 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。

## 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：30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。

## 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：7月26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：不要 当日直接会場にお越し下さい。  
皆様のご参加をお待ちしております。



## R8教室

無料

## 住民主体型サービス for you B テイ「和の輪」

日時：（下記の時間内の30分間のレッスンです）  
●7月2日（日） 午前9時～午後12時  
午後1時～5時  
●7月22日（土） 午前9時～午後12時  
午後1時～5時  
●7月27日（木） 午後6時30分～9時30分  
場所：1階 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  
＜尺八発表会 開催＞  
日時：7月30日（日） 午後2時～3時30分  
場所：地下1階 トレーニングルーム1  
ご自由にご参加ください

日時：7月27日（木）  
【ランチ】（軽食サービス）  
午前11時30分～午後12時30分  
食事代：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。

## ハタヨガ生徒募集 全7回

無料

コース①月 7月10日～8月28日  
午後3時15分～4時45分  
コース②火 7月11日～8月29日  
午後3時15分～4時45分  
コース③水 7月12日～8月30日  
午後3時15分～4時45分  
コース④木 7月13日～8月31日  
午後3時15分～4時45分  
申込期間：6月25日（日）～7月3日（月）  
申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
当選者発表：7月5日（水）3階事務所前にて掲示  
対象者：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：各コース 6名（抽選）



## 夏の演芸大会 開催のお知らせ

高輪の夏の演芸大会の開催日は  
7月20日（木）です。  
時間：午前10時～午後3時  
場所：地下1階トレーニングルーム1

自慢の歌や演技を披露して頂き、楽しい夏の祭典にしたいと考えております。  
お問い合わせは3階事務所まで。

※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！

## 男のヨガ教室 全7回

無料

男性の申し込みが少ない場合、女性の参加可能。  
コース①水 7月12日～8月30日  
午前10時～11時30分  
コース②木 7月13日～8月31日  
午前10時～11時30分  
申込期間：6月25日（日）～7月3日（月）  
申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
当選者発表：7月5日（水）3階事務所前にて掲示  
対象者：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：各コース 6名（抽選）

## 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)

