

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	塗り絵サロン (10:00~11:30) 会食サービス (11:40~13:00)	テーブルゲーム (10:00~) 明寿会 (13:30~16:00)	からおけサロン (13:30~15:30)	若竹会 (13:30~16:00)	囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (14:30~17:00)	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)	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 (17:30~19:00)	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 (13:30~14:30) 中国語講座 (14:00~15:30) 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)	和の輪 (11:30~13:45) 手芸教室 (13:00~15:00) 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)
14	15	16	17	18	19	20
中国茶会 (13:30~15:30)	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) 中国語講座 (14:00~15:30) みんなで歩こう会 (13:30~17:00) 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) レディースサロン (14:00~16:00) ビリヤード (14:30~17:00)	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) アジグリー コンサート (13:30~15:30)	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 (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 (15:30~16:30)	男ヨガ (10:30~11:30) からおけ教室 (13:30~14:30) 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) 尺八教室 (18:30~21:30)	健康講座 (9:45~) 手芸教室 (13:00~15:00) レディースサロン (14:00~16:00) ビリヤード (14:30~17:00)	東大俳句会コラボ (10:30~12:00) 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) ビリヤード (14:30~17:00)	明寿会 (13:30~16:00)	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4月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 5月号

東大俳句会と楽しく俳句を詠もう

無料

お願い：当日は、自作3句をご持参ください。季語は春から初夏で。

日時：5月27日(土)

午前10時30分～午後12時

場所：1階 洋室

定員：15名(抽選)

対象：港区民の方

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：5月11日(木)～5月23日(火)

当選発表：5月24日(水) 当選者のみ電話にてお知らせいたします。



笑って体力づくり

無料

日程：2017年5月8日～2018年3月26日 (第2・4月曜日)

*先生の都合や祝日により第1・3月曜日に変更する場合があります。

時間：午後5時30分～7時

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

定員：30名(抽選)

持物：水分補給できる物・タオル

申込：受付中～4月30日(日)

ご本人が電話もしくは3階事務所にてお申し込みください。

※当選者の発表は、5月2日(火)3階事務所前にて掲示の上、

電話にてお知らせ致します。

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。

第5回青空のもとで中国茶を楽しむ会

日時：5月14日（日） 午後1時30分～3時30分（午後1時開場）
会場：港区高輪公園及び高輪いきいきプラザ
参加費：1,500円（記念茶杯&お菓子代）
申込：参加ご希望の方は下記の茶友の会事務局まで電話またはメールにてお申込み下さい。
[TEL:050-3099-2710](tel:050-3099-2710) [E-mail: chayunokai@yahoo.co.jp](mailto:chayunokai@yahoo.co.jp)

詳細については、インターネット上で、「茶友の会」と入力し、検索してください。
雨天・強風などの理由で屋外での開催が不可能な場合は、中止いたします。

茶友の会・高輪いきいきプラザ共催 協力：茶泉二胡教室

アジグリーコンサート

無料

住民主体型サービス for you B テイ「和の輪」

日時：5月21日（日）
開演：午後1時30分～3時30分
（午後1時：開場）
場所：1階 コミュニティカフェ
定員：40名（満席の場合は立見になります）
「クラシックから昭和歌謡まで」今年はバイオリン独奏もあります。ご存知の曲がありましたら、一緒に歌いましょう！
どなたでもご自由にご参加ください！
当日はコンサート開催の為、1階カフェ内「フリースペース」は終日ご利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解の程宜しくお願い致します。

日時：5月12日（金）
午前11時30分～午後1時45分
【ランチ】（軽食サービス）
午前11時30分～午後12時30分
場所：1階 洋室 参加費：200円
*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
【朗読】 午後1時～1時45分
場所：3階 和室
対象：60歳以上の港区民の方
定員：20名
ランチと、朗読両方参加できる方

テーブルゲーム

無料

日時：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



みんなで歩こう会

外出事業！！

日時：5月17日（水） 午後1時30分～5時頃
ルート：池田公園・三州倶楽部から自然教育園へ
対象：60歳以上の港区民の方 定員：15名（抽選）
申込期間：4月25日（火）～5月7日（日）
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、5月8日（月）3F事務所前にて掲示の上、電話にてお知らせ致します。当選後、5月12日（金）までに保険代（30円）をお支払下さい。
*坂道などかなりの距離を歩きますのでご注意ください。
*65歳未満の方は自然教育園入園料がかかります。
高輪 Men's Club・高輪いきいきプラザ共催

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：第2・4土曜日 5月13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。

塗り絵サロン

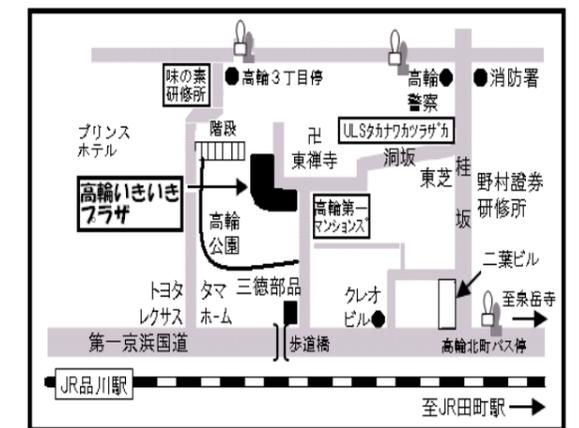
無料

日時：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



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！