

9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)				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)
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) 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) 明寿会 (13:30~16:00)		若竹会 (13:30~16:00)	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)	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)
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) 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) 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)	手芸教室 (13:00~15:00) 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)	おりがみサロン (10:20~11:30)
17	18	19	20	21	22	23
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 (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) 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) 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) 尺八教室 (18:30~21:30)	囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (15:00~17:00)	
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) 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)	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) からおけ教室 (13:30~15:30) 早稲田大学 ちんどんサークル (楽しいちんどん 音楽とその歴史) (14:00~15:00) ハタヨガ (15:30~17:00)	男ヨガ (10:00~11:30) 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 (17:00~19:30)	尺八教室 (9:00~12:00) 高輪地区いきいき フェスタ (会場は白金台いき いきプラザ) (10:00~16:00) レッツ えくささいす (10:30~11:30)

平成29年8月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 9月号

楽しいちんどん音楽とその歴史

無料

お話及び演奏：早稲田大学ちんどんサークルの皆さん

日時：9月27日(水)

開場：午後1時30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

内容：ちんどんの歴史、演奏、楽器紹介など

定員：40名 (会場先着順)

*満席の場合は立ち見になります。

申込：不要 当日、直接会場にお越し下さい。



高輪地区いきいきフェスタ2017

無料

年に一度の地域イベントに、きて、みて、ためして、地域を知ろう!!

日時：9月30日(土)

午前10時~午後4時 (予定)

場所：白金台いきいきプラザ

対象：どなたでも

内容：介護予防体操、血管年齢測定、スポーツコーナー、

ウォーキング企画、講演会、口腔健康講座、お菓子販売、お野菜販売等

申込：不要 当日、直接会場にお越し下さい。

(ウォーキング企画のみ60歳以上の港区民が対象です。また、白金台いきいきプラザにて事前申し込みが必要になります)



来場者へのプレゼントあり!

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。

レディースサロン 9月開催

無料

日時：9月15日（金）
午後2時～4時
場所：3階 和室
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。
和裁に限らずそれぞれが自分の手仕事を持ち寄り、
楽しく作品をつくる、そんなコンセプトから始まった、
「レディースサロン」。
今回もハンドメイドの親しみ、
温かみが伝わってくるようです。
9月のテーマは、
「和布で作るネックレス」です。



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。



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）
●9月9日（土） 午前9時～12時（洋室）
午後1時～5時（洋室）
●9月21日（木） 午後6時30分～9時30分（洋室）
●9月30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



住民主体型「和の輪」 for you B ティ

日時：9月1日（金）
【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6回

無料

コース①月曜日 9月11日～10月30日
午後3時15分～4時45分
コース②火曜日 9月12日～10月31日
午後3時15分～4時45分
コース③水曜日 9月13日～11月1日
午後3時15分～4時45分
（9月27日のみ午後3時30分～5時）
コース④木曜日 9月14日～11月2日
午後3時15分～4時45分

申込期間：8月25日（金）～9月3日（日）
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：9月5日（火）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）



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。
9月のテーマは『お彼岸です、不思議な話、怖い話』
です。進行役・まとめ役（リーダー）も同席します。
皆さん、楽しく有意義なひとときを過ごしませんか。

日時：9月21日、10月19日、11月9日
（すべて木曜日）
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階事務所にお越しください。

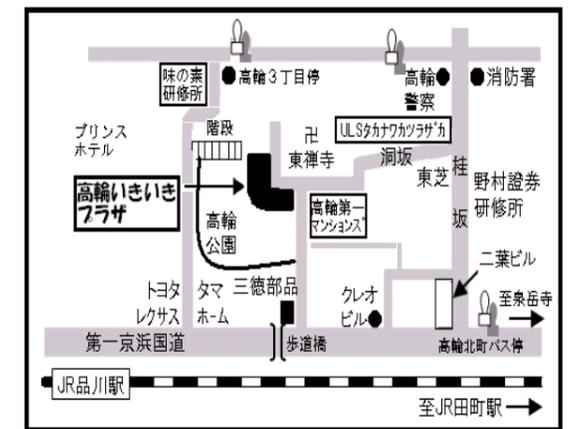
男のヨガ教室 全6回

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水曜日 9月13日～11月1日
午前10時～11時30分
コース②木曜日 9月14日～11月2日
午前10時～11時30分
申込期間：8月25日（金）～9月3日（日）
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：9月5日（火）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



※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！