

4月の予定

平成29年3月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 4月号

日	月	火	水	木	金	土
						1
		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)				おりがみ サロン (10:20~11:30)
2	3	4	5	6	7	8
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 (15:30~16:30)	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) からおけサロン (13:30~15:30) 中国語講座 (14:00~15:00) 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) ビリヤード (14:30~17:00)	尺八教室 (9:00~12:00) レッツ えくささいず (10:30~11:30) 健康遊びの日 (10:00~11:00)
9	10	11	12	13	14	15
スポーツ吹矢 (10:00~11:45) 健康遊びの日 (10:00~11:00)	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)	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) 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)	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)	おりがみ サロン (10:20~11:30)
16	17	18	19	20	21	22
防災フェスタ (10:00~13:00)	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~) ランチサロン (11:30~12:30) 朗読 (13:00~13:45) 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 (14:00~15:00) 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)	レッツ えくささいず (10:30~11:30)
23	24	25	26	27	28	29
尺八教室 (9:00~12:00) 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)	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)	男のヨガ (10:30~11:30) からおけ教室 (13:30~14:30) ハタヨガ (15:30~16:30)	男のヨガ (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)	元気湧くわく講座 (10:00~11:30) 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)	
30						
スポーツ吹矢 (10:00~11:45) 尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00)						

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：4月28日(金)

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

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。

高輪共和会第7回防災フェスタ

無料

日時：4月16日(日) 午前10時 開始

場所：高輪公園、高輪いきいきプラザ 対象：港区民の方

9:30 受付開始

10:00~ (1部) 防災についてのお話(B1トレーニングルーム1)

11:00~ (2部) スタンドパイプ訓練、起震車体験、煙体験など
&スタンプラリー(高輪公園)

12:00~ 炊き出し(高輪公園)

12:30~ お楽しみ抽選会

★雨天時は、イベントの一部限定で、館内での開催になります!

13:00~ 閉会挨拶 終了

★スタンプラリーにご参加ください! 抽選で賞品が当たります!



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。

さわやか健康体操

日程：平成29年4月10日（月）～平成30年3月26日（月） 月2回開催 全22回

時間：午後12時45分～2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）

月謝：1ヶ月 800円（月初めに徴収）

申込：4月2日（日）までにご本人が電話か3階事務所へ

当選者発表：4月4日（火）当選者のみ電話にて

お知らせいたします。



手芸教室

日時：4月14日（金）、28日（金）

午後1時～3時

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民の方

定員：若干名募集中

月謝：800円（別途材料費）

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで。



健康遊びの日

無料

高輪地区4つのいきいきプラザにて、「運動」「遊び」「歌」を堪能できる「健康遊びの日」を開催します。
内容は、ペッパー君と共に、「健康体操」「簡単クイズ」「みんなで歌おう」を楽しむ体験型イベントです。
以下、当館の日程です。

日時：4月8日（土）、9日（日）

午前10時～11時

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民の方

申込：不要

皆さん、お気軽にご参加ください！



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！



おいがみサロン

無料

日時：4月1日（土）、15日（土）

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作品を作ります

費用：無料

申込：不要 ご自由にご参加ください。

カラオケ教室&カラオケサロン

無料

4月からカラオケ教室が変わります。

日時：4月12日（水）～第2、第4水曜日

午後1時30分～2時30分（1時間に変更になります。）

費用：無料

尚、カラオケサロンは、今まで通りで変更はありません。

詳細につきましては、事務所までお問い合わせください。



入会希望の方は、見学可

塗り絵サロン

無料

日時：4月3日（月）、17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：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。

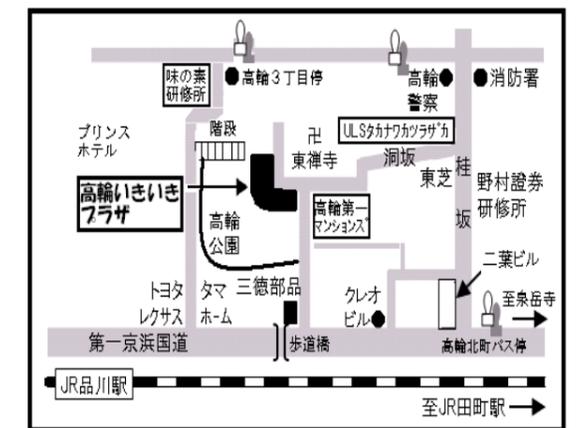
〒108-0074

港区高輪3丁目18番15号

Tel:03-3449-1643

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！