

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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) さわやか健康 (12:45~14:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	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) 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) ビリヤード (17:00~19:30)	おりがみサロン (10:20~11:30) レッツ えくささいず (10:30~11:30)
8	9	10	11	12	13	14
スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	会食サービス (11:40~13:00)	明寿会 (13:30~16:00)	ほのぼの作品展 (10:00~) 若竹会 (13:30~16:00)	ほのぼの作品展 (10:00~) 若竹会 (13:30~16:00)	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)
15	16	17	18	19	20	21
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 (15:15~16:45)	テーブルゲーム (10:00~11:30) 和の輪 (11:45~13:45) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	男ヨガ (10:00~11:30) からおけ教室 (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)	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 (17:00~19:30)	おりがみサロン (10:20~11:30) レッツ えくささいず (10:30~11:30)
22	23	24	25	26	27	28
	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) 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)	健康講座 (9:45~) 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)	
29	30	31	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)			
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)	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)				

平成29年9月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 10月号

ほのぼの作品展 2017 無料

今年も「ほのぼの作品展」を開催します。
皆様お誘いあわせの上、是非ご来場下さい。
区民の皆様の素敵な作品を多数展示してお待ちしております！
日時：10月11日(水)・12日(木)
午前10時～午後4時
場所：地下トレーニングルーム1



住民主体型 for you B ティ 和の輪

日時：10月17日(火)
【ランチ】(軽食サービス)
午前11時45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(会場先着順)
※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40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。

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。
10月のテーマは『子供の頃のおてつだい』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：10月19日(木)、11月9日(木)
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階事務所に御越しください。



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。

体験！手芸教室

来年の干支「戌」の可愛い置物を作りませんか？
日時：10月6日（金）、27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：10名
材料費：972円
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



作品見本



手芸教室の生徒さんも募集中！
詳しくは事務所までお問い合わせください。

尺八教室

無料

日時：（下記の時間内の30分間のレッスンです）
●10月14日（土）午前9時～12時（洋室）
●10月26日（木）午後6時30分～9時30分（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



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



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作品を作ります。
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



利用者懇談会

事業の報告や意見交換を行ないます。
ぜひ、皆様のご意見をお聞かせください。
日時：10月19日（木）
午後4時～5時
場所：地下1階 トレーニングルーム1

塗り絵サロン

無料

日時：10月2日（月）、16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：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



からおけ教室

無料

日時：10月18日（水）
10月25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
対象：60歳以上の港区民の方
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



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！



健康講座

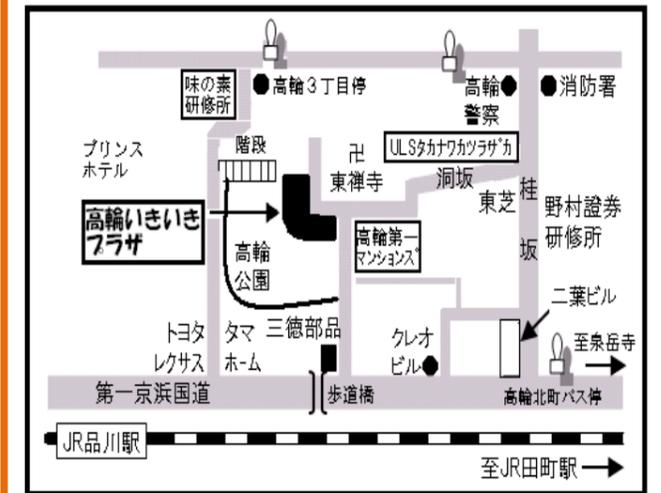
無料

日程：10月27日（金）
時間：午前9時45分～
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
内容：保健師による健康についてのレクチャーです。
敬老室に直接お越しください。



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！