

日	月	火	水	木	金	土
<p>60歳以上の港区民の方は、お風呂を無料でご利用いただけます。</p> <p>入浴日 (女性) 月・木曜日 (男性) 火・金曜日</p> <p>入浴時間 13:00~16:00 (受付は12:30~15:30)</p> 						1 おりがみサロン 10:10~11:30
2 スポーツ吹矢 10:00~11:45	3 ぬり絵サロン 10:00~11:30 会食サービス 11:40~12:30 ハタヨガ 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	4 百人一首サロン 10:00~11:30 メイクアップ講座 10:00~12:00 明寿会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	5 カラオケ教室 13:30~15:30 太極拳 17:30~19:00	6 男ヨガ 10:00~11:30 三味線コンサート 14:00~15:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	7 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	8 尺八教室 09:00~12:00 カラダめぐり 体操 10:30~11:30
9 スポーツ吹矢 10:00~11:45	10 男の体幹トレ 10:00~11:00 会食サービス 11:40~12:30 ハタヨガ 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	11 メイクアップ講座 10:00~12:00 明寿会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	12 カラオケ教室 13:30~15:30 太極拳 17:30~19:00	13 男ヨガ 10:00~11:30 《和の輪》 うたごえサロン 10:30~11:20 ランチ 11:45~12:30 みんなで盆踊り 13:00~14:00 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45 尺八教室 18:30~21:30	14 理学療法士と 始める いきいき 脳活体験塾 10:00~11:00 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	15 おりがみサロン 10:10~11:30
16 スポーツ吹矢 10:00~11:45	17 ぬり絵サロン 10:00~11:30 会食サービス 11:40~12:30 ビリヤード 14:30~17:00	18 百人一首サロン 10:00~11:30 メイクアップ講座 10:00~12:00 明寿会 13:30~16:00	19 カラオケサロン 13:30~15:30	20 回想語り 10:30~11:30 若竹会 13:30~16:00	21 理学療法士と 始める いきいき 脳活体験塾 10:00~11:00 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	22 尺八教室 09:00~12:00 カラダめぐり 体操 10:30~11:30
23 スポーツ吹矢 10:00~11:45	24 会食サービス 11:40~12:30 ビリヤード 14:30~17:00	25 メイクアップ講座 10:00~12:00 明寿会 13:30~16:00 歌声カフェ サロン 14:00~16:00	26 カラオケ教室 13:30~15:30 太極拳 17:30~19:00	27 《和の輪》 ランチ 11:45~12:30 朗読サロン 13:00~14:00 若竹会 13:30~16:00	28 理学療法士と 始める いきいき 脳活体験塾 10:00~11:00 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	29
30						



三味線コンサート

無料

長唄と日本舞踊、日本のうたを楽しもう!

演奏：中島勝祐記念会の皆さん
 日時：9月6日(木)
 開場：13:00
 開演：14:00~15:30
 場所：1階 コミュニティカフェFor You
 対象：どなたでも
 内容：演奏、長唄、日本のうた、楽器紹介
 定員：40名(満席の場合立ち見になります)
 費用：無料
 申込：不要 当日、直接会場にお越し下さい



住民主体型サービス foryouBデイ 和の輪

日時：①9月13日(木)
 10:30~11:20
 《うたごえサロン》
 11:45~12:30
 《ランチ》軽食サービス
 13:00~14:00
 《みんなで盆踊り》
 ②9月27日(木)
 11:45~12:30
 《ランチ》軽食サービス
 13:00~14:00
 《朗読サロン》群読で介護予防

うたごえサロン
 皆さん一緒に日本の名曲を歌いましょう♪

みんなで盆踊り
 東京音頭♪炭坑節♪など

朗読サロン
 大きな声は元気の素です。
 みんなでいきいきと群読をしましょう!



場所：1階 洋室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：各20名(会場先着順)
 費用：200円(ランチ参加の方のみ食事代)
 申込：不要 当日直接会場にお越しください

高輪いきいきプラザHPで、活動報告のバックナンバーがご覧いただけます!
<http://ikiiki-takanawa.foryou.or.jp/>

※できるだけ午前と午後両方のプログラムに参加できる方
 ※ランチサロンのみ午前11時40分より1階インフォメーションにて先着受付となります。

講座・イベント紹介

利用者懇談会

無料

今後の事業のご案内と皆様方のご要望について、利用者の皆様と懇談会を開催したいと思います。

日時：9月14日(金) 13:30~14:30
場所：地下1階 トレーニングルーム1
対象：港区民

皆様の忌憚のないご意見をお聞かせくださいませ。



からおけ教室

無料

日時：9月12日(水)、9月26日(水)
13:30~15:30
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
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



ぬい絵サロン

無料

日時：毎月 第1・3月曜日
10:00~11:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
申込：不要 ご自由にご参加ください



ゆったりストレッチ&スイングジャズダンス

無料

日程：10月16日(火)、23日(火)、30日(火)、
11月6日(火)、13日(火) 全5回
17:30~19:00

場所：地下トレーニングルーム1
対象：60歳以上の港区民
定員：20名(抽選)
費用：無料

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月11日(火)~10月6日(土)
抽選結果：10月9日(火)

※当選者のみ電話連絡いたします。



スポーツ吹矢

無料

誰でも手軽にでき、楽しみながら健康になれるスポーツです。精神集中や血行促進に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与え、精神力・集中力も身に付きます。

期間：2018年10月7日(日)~
2019年3月31日(日) 毎週日曜日
(12月9日、30日を除く)

時間：10:00~11:45
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
定員：20名(抽選)

費用：500円/月
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月8日(土)~9月24日(月)

抽選結果：9月25日(火)
*掲示での発表はしません。
当選しなかった方のみ電話にてご連絡致します。
講師：港区スポーツ吹矢協会



回想語り

無料

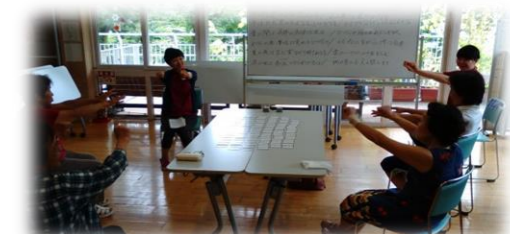
回想しながら、脳いきいき！
毎回テーマを決めて、あの頃の懐かしい話を一緒にしませんか。9月のテーマは、『むかし遊び2』です。

日時：9月20日(木) 10:30~11:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(会場先着順)
費用：無料
申込：不要

百人一首サロン

無料

日時：毎月 第1・3火曜日
10:00~11:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
申込：不要 ご自由にご参加ください



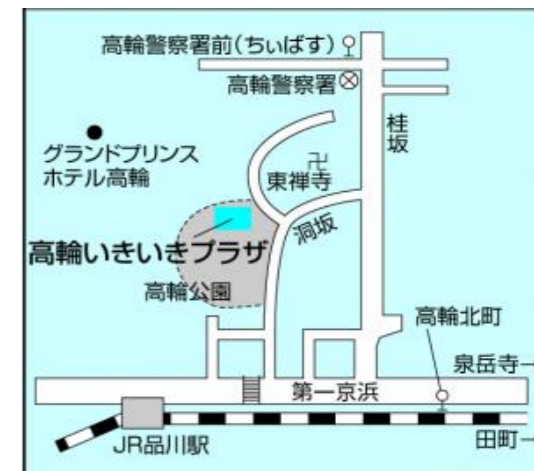
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

港区立高輪いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒108-0074 東京都港区高輪3丁目18番15号
電話：03-3449-1643 FAX：03-3449-0783
【開館時間】月曜から土曜：9:00~21:30
日曜日：9:00~17:00

- 電車
JR山手線・京浜東北線 品川駅 西口(高輪口) 徒歩10分
地下鉄浅草線・京浜急行電鉄 泉岳寺駅 A2出口 徒歩15分
- 都営バス
(品97) 新宿駅西口から品川車庫 高輪北町バス停 徒歩6分
- 港区コミュニティバスちいばす
(高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前
高輪警察署前バス停・高輪三丁目バス停 徒歩10分

ホームページ <http://ikiiki-takanawa.foryou.or.jp/>
メールアドレス ikiiki-takanawa@foryou.or.jp



- ★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
- ★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。
- ★当プラザには駐車場(車いすマーク駐車場除く)はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。