

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>1 </p> <p>百人一首サロン 10:00~11:30</p> <p>歌って脳トレ 10:30~11:30</p> <p>明寿会 13:30~16:00</p>	<p>2</p>	<p>3 </p> <p>若竹会 13:30~16:00</p>	<p>4 </p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>ビリヤード 15:00~17:00</p>	<p>5</p> <p>おり紙サロン 10:20~11:30</p>
<p>6</p> <p>尺八教室 9:00~12:00</p> <p>スポーツ吹矢 10:00~11:45</p> <p>尺八教室 13:00~17:00</p>	<p>7 </p> <p>ぬり絵サロン 10:00~11:30</p> <p>会食サービス 11:40~12:30</p> <p>ビリヤード 14:30~17:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p>	<p>8 </p> <p>ほのぼの手編みサロン 10:30~12:00</p> <p>明寿会 13:30~16:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p>	<p>9</p> <p>男ヨガ 10:00~11:30</p> <p>カラオケ教室 13:30~15:30</p>	<p>10 </p> <p>回想語り 10:30~11:30</p> <p>若竹会 13:30~16:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p>	<p>11 </p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>手芸教室 13:00~15:00</p> <p>ビリヤード 15:00~17:00</p>	<p>12</p> <p>カラダめぐり体操 10:30~11:30</p>
<p>13</p> <p>青空のもとで中国茶を楽しむ会 13:30~15:30</p>	<p>14 </p> <p>会食サービス 11:40~12:30</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p> <p>笑って体づくり 17:30~19:00</p>	<p>15 </p> <p>百人一首サロン 10:00~11:30</p> <p>歌って脳トレ 10:30~11:30</p> <p>明寿会 13:30~16:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p>	<p>16</p> <p>男ヨガ 10:00~11:30</p>	<p>17 </p> <p>《和の輪》うたごえサロン 10:30~11:20</p> <p>ランチ 11:45~12:30</p> <p>ノルディックウォーキング 13:00~14:30</p> <p>若竹会 13:30~16:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p> 	<p>18 </p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>レディースサロン 14:00~16:00</p> <p>ビリヤード 15:00~17:00</p>	<p>19</p> <p>おり紙サロン 10:20~11:30</p>
<p>20</p> <p>スポーツ吹矢 10:00~11:45</p> <p>合唱団アジグリーコンサート 13:30~15:30</p> 	<p>21 </p> <p>ぬり絵サロン 10:00~11:30</p> <p>会食サービス 11:40~12:30</p> <p>ビリヤード 14:30~17:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p>	<p>22 </p> <p>ほのぼの手編みサロン 10:30~12:00</p> <p>歌声カフェサロン 14:00~16:00</p> <p>明寿会 13:30~16:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p>	<p>23</p> <p>男ヨガ 10:00~11:30</p> <p>カラオケ教室 13:30~15:30</p>	<p>24 </p> <p>《和の輪》ランチ 11:45~12:30</p> <p>朗読サロン 13:00~14:00</p> <p>若竹会 13:30~16:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p> <p>尺八教室 18:30~21:30</p>	<p>25 </p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>ビリヤード 15:00~17:00</p>	<p>26</p> <p>カラダめぐり体操 10:30~11:30</p>
<p>27</p> <p>スポーツ吹矢 10:00~11:45</p>	<p>28 </p> <p>会食サービス 11:40~12:30</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p> <p>笑って体づくり 17:30~19:00</p>	<p>29 </p> <p>明寿会 13:30~16:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</p> <p>利用者懇談会 16:00~17:00</p>	<p>30</p> <p>男ヨガ 10:00~11:30</p> <p>カラオケサロン 13:30~15:30</p>	<p>31 </p> <p>若竹会 13:30~16:00</p> <p>ハタヨガ 15:15~16:45</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>	

港区立高輪いきいきプラザ 高輪だより

5月号



合唱団アジグリーコンサート

無料

日時：5月20日(日)13:30~15:30 13:00(開場)
 場所：1階 コミュニティカフェ
 対象：どなたでも
 定員：40名(会場先着順)
 ※満席の場合は立見となります。
 費用：無料
 出演：合唱団アジグリー
 申込：不要
 当日直接会場にお越しください♪

童謡メドレー・ひまわりの約束
 美女と野獣・昭和歌謡曲集 他



※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。



住民主体型サービス foryouBデイ 和の輪

日時：①5月17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
 13:00~14:30
 《ノルディックウォーキング》
 ②5月24日(木)
 11:45~12:30
 《ランチ》 軽食サービス
 13:00~14:00
 《朗読》群読で介護予防

うたごえサロン開催します!
 今回初開催です!
 皆さん一緒に日本の名曲を歌いましょう♪

ノルディックウォーキング開催中!
 2本のポールを使って歩く、誰にでも簡単に始められるスポーツです。
 仲間と一緒に会話をしながら楽しみましょう!



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)

※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
 ※午前11時40分より1階インフォメーションにて先着受け付けとなります。



講座・イベント紹介

茶友の会10周年記念

第6回 青空のもとで中国茶を楽しむ会



日時：5/13(日)
13:30~15:30 開場13:00
場所：高輪公園・高輪いきいきプラザ
対象：どなたでも
定員：60名(先着受付順)
費用：1,500円(記念品・お茶請け付き)
主催：茶友の会・高輪いきいきプラザ
協力：茶泉二胡教室
申込：茶友の会事務局まで
メールまたはお電話にて



《茶友の会事務局》 電話番号:050-3099-2710
メールアドレス：chayunokai@yahoo.co.jp

申込期間：受付中～定員になり次第締め切り

無料

レディースサロン

日時：5月18日(金)
14:00~16:00
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：なし
費用：無料
申込：不要



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」。ハンドメイドの親しみ、温かみの伝わってくるサロンです。

※タイルを利用した4月の作品。鍋敷きやコースターとして使えます。

無料

百人一首サロン

日時：5月1日、15日(火)10:00~11:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：なし
費用：無料
申込：不要
ご自由にご参加ください。



無料

ぬい絵サロン

日時：5月7日、21日(月)10:00~11:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：なし
費用：無料
申込：不要



サロンにはご自由にご参加ください。出来上がった皆様の素晴らしい作品は、地下1階に展示しています。是非ご覧ください♪

利用者懇談会

新年度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：5月29日(火)16:00~17:00
場所：地下1階 トレーニングルーム1
対象：どなたでも

無料

ほのぼの手編みサロン

平成30年度ほのぼの作品展への出品を目指してかぎ針のベストを編みます。
日時：5月8日、22日(火)10:30~12:00
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：なし
費用：無料
持物：かぎ針と毛糸は各自ご用意ください。
申込：不要
途中参加可能です。
詳細は職員にお問い合わせください。

無料

回想語り

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。5月のテーマは、

『あの頃歌った、唱歌、童謡』です。

日時：5月10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



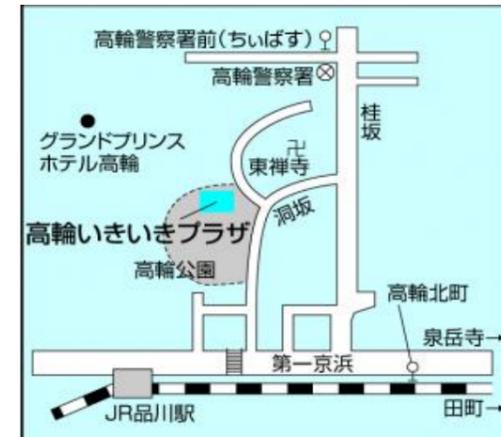
毎朝9：15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

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。

無料

笑って体力づくり

ゲームあり、体操あり、笑って脳トレ！

日時：2018年5月14日~2019年3月25日
第2・4月曜日17:30~19:00
※第1・3月曜日に変更する月があります。
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：30名(抽選)
費用：無料
持物：飲み物、タオル
申込：窓口またはお電話にて
申込期間：受付中~5月6日(日)
抽選結果：5月8日(火)より館内に掲示の上、当選者のみ電話連絡致します。



新しい職員の紹介

この新年度より、当館に配属されました高橋尚子です。公園の緑の美しさに加え、利用者の方々のお元氣な姿、



保育園や児童館の子どもたちの生き生きとした笑顔と声の響く、素晴らしい職場環境に感激しています。皆様のご期待に応えられるように頑張りますので、よろしくお願い致します。いつでも気軽にお声掛けしてくださいね。

高橋 尚子