

高輪だより 10月号



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ぬり絵サロン 10:00~11:30 男の体幹トレ 10:00~11:00 会食サービス 11:40~12:30 ビリヤード 14:30~17:00	百人一首サロン 10:00~11:30 メイクアップ講座 10:00~12:00 臨床美術 13:30~15:00 明寿会 13:30~16:00		若竹会 13:30~16:00	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 ビリヤード 17:00~19:00	おりがみサロン 10:10~11:30
7	8	9	10	11	12	13
スポーツ吹矢 10:00~11:45	会食サービス 11:40~12:30		ほのぼの作品展 10:00~16:00	ほのぼの作品展 10:00~16:00	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 17:00~19:00	カラダめぐり 体操 10:30~11:30
14	15	16	17	18	19	20
尺八教室 09:00~12:00 スポーツ吹矢 10:00~11:45	ぬり絵サロン 10:00~11:30 男の体幹トレ 10:00~11:00 会食サービス 11:40~12:30 ビリヤード 14:30~17:00 笑って体力 17:30~19:00	百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:30~16:00 ゆったり ストレッチ &スィング ジャズダンス 17:30~19:00	カラオケ教室 13:30~15:30	《和の輪》 うたごえサロン 10:30~11:20 ランチ 11:45~12:30 ノルディック ウォーキング 13:00~14:00 若竹会 13:30~16:00	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 17:00~19:00	おりがみサロン 10:10~11:30
21	22	23	24	25	26	27
スポーツ吹矢 10:00~11:45	男の体幹トレ 10:00~11:00 おなか元気教室 10:00~10:30 会食サービス 11:40~12:30 ハタヨガ 15:15~16:45	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 ゆったり ストレッチ &スィング ジャズダンス 17:30~19:00	男ヨガ 10:00~11:30 カラオケサロン 13:30~15:30	《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 ハタヨガ 15:15~16:45 尺八教室 17:30~21:30	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 ビリヤード 17:00~19:00	カラダめぐり 体操 10:30~11:30
28	29	30	31	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。 入浴 (女性)月・木曜日 (男性)火・金曜日 入浴時間 13:00~16:00 (受付は12:30~15:30)		
スポーツ吹矢 10:00~11:45	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	歌って脳トレ 10:30~11:30 明寿会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45 ゆったり ストレッチ &スィング ジャズダンス 17:30~19:00	男ヨガ 10:00~11:30 カラオケ教室 13:30~15:30			

おなか元気教室 無料

日時：10月22日(月) 10:00~10:30
 場所：1階 洋室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：20名(抽選)
 費用：無料
 申込：窓口またはお電話にて
 申込期間：9月25日(火)~10月15日(月)
 抽選結果：10月16日(火)より館内に掲示の上、
 当選者のみ電話連絡致します。



住民主体型サービス foryouBデイ 和の輪

日時：①10月18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
 《ノルディックウォーキング》
 ②10月25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♪

ノルディックウォーキング
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。

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：300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

10月より金額
が変わります

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
 ※軽食サービスは午前11:35より1階カフェ、フリースペースにて先着順に整理券をお配りしております。整理券にお名前、ご登録番号を記入後、11:40より1階インフォメーションにて受付、お支払いとなります。

講座・イベント紹介

ハタヨガ 生徒募集(全8回)

無料

日時：コース① 月曜日 10月22日～12月10日
 コース② 火曜日 10月23日～12月11日
 コース③ 木曜日 10月25日～12月13日
 全コース 15:15～16:45
 場所：地下1階 トレーニングルーム2
 対象：60歳以上の港区民
 マットに座れる方
 定員：各コース6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：10月1日(月)～10月15日(月)まで
 抽選結果：10月16日(火)より館内に掲示の上、
 当選者のみ電話連絡致します。

骨、筋力を鍛え、受難性を高めていくヨガです。
 身体が硬くても大丈夫！初心者も大歓迎します。

少しきつめの運動ですが、一緒に少しづつ頑
 張ってみませんか！
 ちなみに、ヨガは素足で行います。

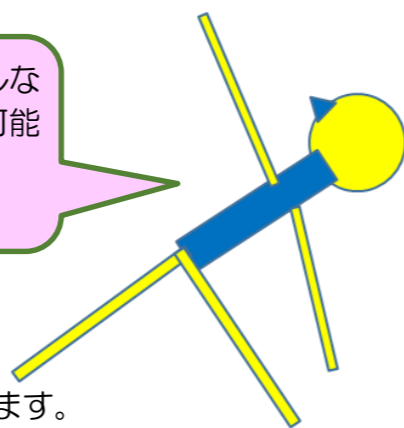


男のヨガ 生徒募集(全8回)

無料

日時：10月24日～12月12日 毎週水曜日
 10:00～11:30
 場所：3階 和室
 対象：60歳以上の港区民
 マットに座れる方
 定員：6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：10月1日(月)～10月15日(月)
 抽選結果：10月16日(火)より館内に掲示の上、当選者のみ電話連絡致します。

男のヨガ教室は定員に達しな
 かった場合、女性も参加可能
 とさせていただきます。
 ヨガは素足で行います。



交流食堂 たかなわきっちゃん

日にち：10月17日(水)
 受付：17:30～18:00
 食事：18:00～19:00
 場所：1階 カフェスペース&洋室
 対象：港区民
 定員：先着30名
 参加費：12歳以下(小学生以下)の方は無料
 13歳以上(中学生以上)の方は200円
 申込：当日会場にて

※12歳以下の方は保護者の方と一緒にご参加ください。

【おねがい】

- 参加希望者多数の場合は、お子さまを優先させていただきます。
- アレルギーは非対応です。



ほのぼの作品展 2018

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10日(水)・11日(木)
 10:00～16:00
 場所：地下トレーニングルーム1



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！

手芸教室

日時：10月12日(金) 13:00～15:00
 場所：1階 洋室
 対象：60歳以上の港区民
 申込：窓口またはお電話にて



現在、生徒募集中
 です。詳しくは3
 階事務所までご連
 絡下さい。

無料

フレアハウス！ MT社交ダンスバンドによる カフェコンサート

ダンスも踊れます！

日時：11月18日(日)
 開場：13:45
 開演：14:00～15:30
 場所：1階 コミュニティカフェ for you
 対象：どなたでもご参加いただけます！
 申込：不要 当日直接会場にお越しください。

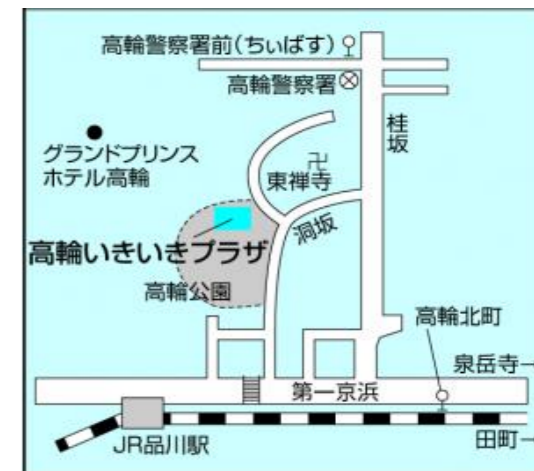


港区立高輪いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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。