

2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (15:00~17:00)	おりがみサロン (10:20~11:30)
4	5	6	7	8	9	10
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)	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)	いきいき 脳活体験塾 (10:00~11:00)	回想語り (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) 尺八教室 (18:30~21:30)	囲碁サロン (13:30~16:30) 手芸教室 (13:00~15:00) ビリヤード (15:00~17:00)	レッツ えくささいず (10:30~11:30)
11	12	13	14	15	16	17
スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	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)	手編みサロン (10:30~12:00) 和の輪 (11:30~14:00) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	いきいき 脳活体験塾 (10:00~11:00) からおけ教室 (13:30~15:30)	男のヨガ (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)	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)	おりがみサロン (10:20~11:30)
18	19	20	21	22	23	24
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) 笑って体力 (17:30~19:00)	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)	いきいき 脳活体験塾 (10:00~11:00) からおけサロン (13:30~15:30)	男のヨガ (10:00~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	囲碁サロン (13:30~16:30) 手芸教室 (13:00~15:00) ビリヤード (15:00~17:00)	レッツ えくささいず (10:30~11:30)
25	26	27	28			
スポーツ吹矢 (10:00~11:45) 尺八教室 (13:00~17:00)	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)	手編みサロン (10:30~12:00) 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)	いきいき 脳活体験塾 (10:00~11:00) からおけ教室 (13:30~15:30)	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)		

平成30年1月25日発行

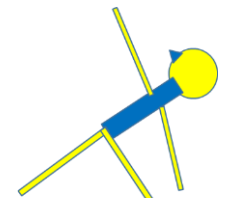
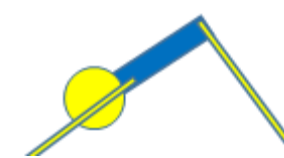
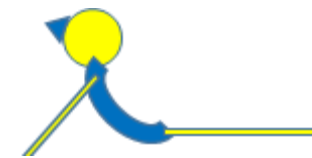
港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 2月号

ハタヨガ 生徒募集 全7回

無料

- コース① 月曜日 2月12日~3月26日 午後3時15分~4時45分
 コース② 火曜日 2月13日~3月27日 午後3時15分~4時45分
 コース③ 木曜日 2月15日~3月29日 午後3時15分~4時45分
 対象 : 60歳以上の港区民の方 マットに座れる方(素足になります)
 定員 : 各6名(抽選)
 申込方法 : ご本人が電話もしくは3階事務所まで
 申込み期間 : 1月25日(木)~2月5日(月)まで
 参加費 : 無料
 当選者発表 : 2月7日(水)3階受付前に掲示し、当選者のみ電話致します。



住民主体型
サービス
for you B デイ

和の輪

日時: 2月13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】群読で介護予防

午後1時~2時



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。

ほのほの手編みサロン

無料

平成30年度ほのほの作品展出品を目指して、かぎ針のベストを編みます。

日時: 2月13日(火)、27日(火)

午前10時30分~午後12時

場所: 3階 敬老室

対象: 60歳以上の港区民

用具: かぎ針と毛糸は各自ご用意ください。

途中参加可能。

詳細は事務所でお尋ねください。



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。

当館にお友達をご紹介くださ〜い！ キャンペーン開催します！（予告）

いきいきプラザ4館（白金台、白金、高輪、豊岡）で
期間限定の教室見学会＜4月1日～4月14日＞を開催します。
詳細は、高輪だより次号でご紹介します。

平成30年度前期 健康トレーニング 参加者募集

無料

期間：平成30年4月～9月（週1回、全20回程度）

場所：地下1階 トレーニングルーム1

対象：申し込み時に60歳以上の港区民で、1人で会場まで通うことができ、
半年間継続して参加できる方 ※通院中の場合、主治医の了承が必要です。

内容：1) 健康トレーニング

楽しく体を動かしながら筋力や柔軟性、バランス力の向上を目指します。

2) もっと健康トレーニング

健康トレーニングの経験者や、体力がある人向きです。バランストレーニング等も
組み合わせます。

申込：本人が直接、第1希望の会場で、2月1日（木）から2月15日（木）までに
お申し込み下さい。 ※申込書は、1人1枚のみです。

費用：無料

結果通知：3月中旬に郵送で申込者全員に結果を通知します。

内容	曜日	時間	定員
もっと健康トレーニング	月	午前10時～11時30分	各コース 28名
	火	午前10時～11時30分	
健康トレーニング	水	午前10時～11時30分	
	木	午前10時～11時30分	
	金	午前10時～11時30分	
	土	午後1時30分～3時	

塗り絵サロン

無料

日時：2月5日（月）、19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



レディースサロン

無料

日時：2月16日（金） 午後2時～4時

場所：1階 洋室

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。

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。

からおけ教室

無料

日時：2月14日（水）、28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！



男のヨガ教室 全7回

無料

日時：2月15日～3月29日 毎週木曜日
午前10時～11時30分

場所：地下1階 トレーニングルーム2

対象：60歳以上の港区民の方

※マットに座れる方（素足になります）

定員：6名（抽選）

申込方法：ご本人が電話もしくは
3階事務所まで

申込期間：1月25日（木）～2月4日（日）

当選者発表：2月6日（火）

3階事務所にて掲示し、当選者のみ
電話致します。

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。

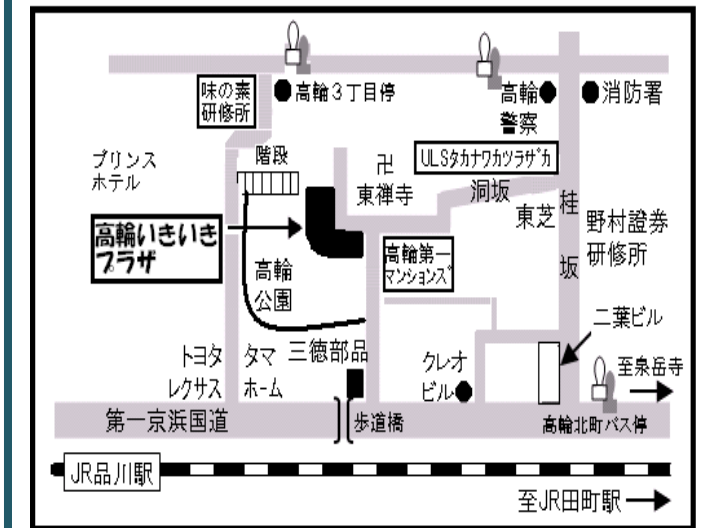
〒108-0074

港区高輪3丁目18番15号

Tei: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！