



日	月	火	水	木	金	土
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)		1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ♨️ 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	5 おりがみサロン 10:10~11:30
6 尺八教室 09:00~12:00 スポーツ吹矢 10:00~11:45	7 ♨️ ぬり絵サロン 10:00~11:30 会食サービス 11:40~12:30 みんなの食と健口 13:00~14:30 ビリヤード 14:30~17:00	8 ♨️ 百人一首サロン 10:00~11:30 歌って脳トレ 10:30~11:30 明寿会 13:30~16:00	9 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 10:00~11:00 カラオケ教室 13:30~15:30	10 ♨️ 《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 13:00~14:30 若竹会 13:30~16:00	11 ♨️ 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	12 カラダめぐり体操 10:30~11:30
13 スポーツ吹矢 10:00~11:45	14 ♨️ 会食サービス 11:40~12:30 男の体幹トレ 10:00~11:00	15 ♨️ 百人一首サロン 10:00~11:30 歌って脳トレ 10:30~11:30 明寿会 13:30~16:00	16 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 10:00~11:00 たかなわきっちゃん 17:30~19:00 尺八教室 18:30~21:00	17 ♨️ 若竹会 13:30~16:00	18 ♨️ 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	19 おりがみサロン 10:10~11:30
20 スポーツ吹矢 10:00~11:45	21 ♨️ 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 みんなの食と健口 13:00~14:30 ビリヤード 14:30~17:00 笑って体力 17:30~19:00	22 ♨️ 歌声カフェサロン 14:00~16:00 明寿会 13:30~16:00	23 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 10:00~11:00 カラオケ教室 13:30~15:30	24 ♨️ 《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	25 ♨️ なべさんの元気湧くわく講座 10:00~11:30 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	26 尺八教室 09:00~17:00 カラダめぐり体操 10:30~11:30
27 スポーツ吹矢 10:00~11:45	28 ♨️ 男の体幹トレ 10:00~11:00 会食サービス 11:40~12:30 みんなの食と健口 13:00~14:30 笑って体力 17:30~19:00	29 ♨️ 歌って脳トレ 10:30~11:30 明寿会 13:30~16:00	30 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 10:00~11:00 カラオケサロン 13:30~15:30	31 ♨️ 百人一首大会 10:00~11:30 若竹会 13:30~16:00		

箱根駅伝応援カフェ 無料

コミュニティカフェが1月3日だけ「スポーツカフェ」になります！
日時：1月3日(木) 10:00~14:00 (カフェのみオープンします)
場所：1階コミュニティカフェ for you
11:00よりおしるこを無料配布します！(先着100名様)
第95回箱根駅伝の復路を観戦しながら、一緒に若きアスリートたちの熱い戦いを応援しませんか。コースである第一京浜は歩いてすぐ！みんなで沿道から応援しましょう！
今年の優勝候補チームは、過去10年連続で3位以内をキープしている東洋大学。昨年の総合優勝で4連覇を飾った青山学院大学。新一年生の実力がナンバーワンの早稲田大学です。駅伝には前回大会10校と予選突破した11校に加えて2校の23チームが参加します。



住民主体型サービス foryouBデイ 和の輪

日時：①1月10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》
②1月24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
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：各20名(ランチ以外会場先着順)
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

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！

foryouB
社会福祉法人 幸徳会
住民主体型サービス
foryouBデイ
http://ikiiki-takanawa.foryou.or.jp/

1月よりランチの受付方法が変わります

軽食サービスは1階カフェ、フリースペースにて11:25から11:35まで先着順に番号札をお配りします。11:35時点で20名を超えた場合は全員で抽選を行い参加できる20名を決めます。その後、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

なべさんの元気湧くわく講座

無料

渡邊一雄講師による
楽しい歌とタメになる講話♪

日時：1月25日(金)
10:00~11:30

場所：1階 洋室
対象：港区民
定員：20名(会場先着順)
申込：不要

当日直接会場にお越しください。
皆様のご参加をお待ちしております！



百人一首大会

無料

日時：1月31日(木) 10:00~11:30

場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：20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11日(金)~22日(火)

当選者発表：1月24日(木) 3階受付前に掲示し、当選者のみ電話致します。



世代間 交流食堂 たかなわきっちゃん

「たかなわきっちゃん」は、こどもから大人まで参加できる交流食堂です！
こども達といっしょに楽しく食事しませんか！？
調理や配膳をしてくださるボランティアの方も募集しています。詳しくは3階事務所まで。

日にち：1月16日(水)
受付：17:30~18:00
食事：18:00~19:00

場所：1階 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。
※アレルギーは非対応です。



ハタヨガ 生徒募集 全7回

無料

コース① 月曜日
2月4日~3月25日
15:15~16:45

コース② 火曜日
2月5日~3月26日
15:15~16:45

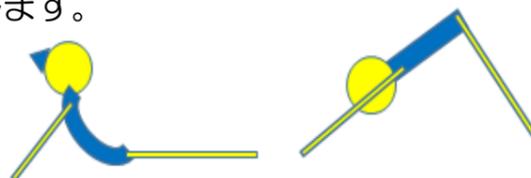
コース③ 木曜日
2月7日~3月28日
15:15~16:45

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(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11日(金)~1月21日(月)まで
当選者発表：1月23日(水)
3階受付前にて掲示し、当選者のみ電話
致します。



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！

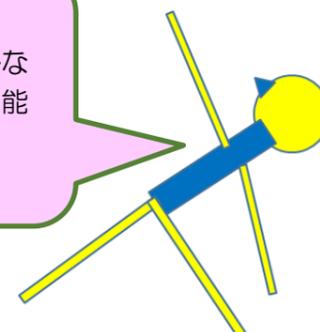
男のヨガ教室 全7回

無料

木曜日コース
2月7日~3月28日
10:00~11:30
マットに座れる方
(素足になります)

場所：3階 和室
対象：60歳以上の港区民
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11日(金)
~1月21日(月)まで
当選者発表：1月23日(水)
3階受付前にて掲示し、
当選者のみ電話致します。

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。

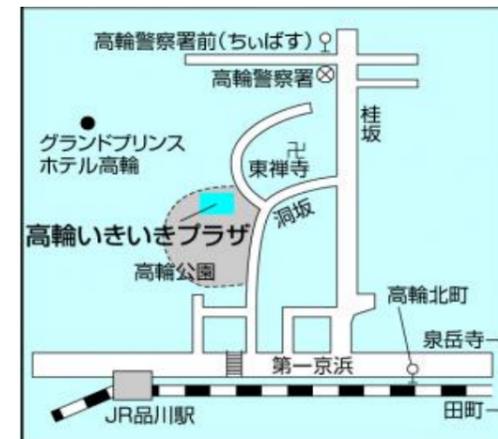


港区立高輪いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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。