

# 3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	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)			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)	和の輪 (11:45~14:00) 囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (15:00~17:00)	4館合同演芸大会 (10:00~16:00) 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) ビリヤード (14:30~17:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	テーブルゲーム (10:00~11:30) 手編みサロン (10:30~12:00) 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)	男のヨガ (10:00~11:30) 回想語り (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45) 尺八教室 (18:30~21:30)	利用者懇談会 (10:00~11:00) 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) 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)	ハタヨガ (15:15~16:45)	演芸大会 午前の部 (10:00~12:00) 午後の部 (13:00~15:00)	男のヨガ (10:00~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	バスハイク (8:00~16:30) 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) 尺八教室 (9:00~12:00) (13:00~17:00)
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)	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)	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	29	30	31
スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	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) 慶応大学俳句会と 楽しく俳句を 詠もう (14:00~16:00)	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) ビリヤード (15:00~17:00)	

平成30年2月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

## 高輪だより 3月号

NEW

慶応義塾大学俳句会と楽しく俳句を詠もう

お願い：当日は、自作2句をご持参ください。季語は春(すべて)。

日時：3月28日(水)

午後2時~4時

場所：1階 洋室

定員：15名(抽選)

対象：港区民の方

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：3月11日(日)~3月22日(木)

当選発表：3月23日(金) 当選者のみ電話にてお知らせいたします。



住民主体型  
サービス  
for you B テイ

和の輪

日時：3月2日(金)

【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：3月6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歳以上の港区民の方

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。

## 新規登録キャンペーン

高輪いきいきプラザではお友達紹介キャンペーンを行います(^o^)

期間中(4/1~14)に新規登録された方、ご紹介くださった方にはプレゼントをご用意しております。

介護予防・認知症予防・仲間作りには是非当館をご利用ください。

## 4館合同バスハイク

ペリー館・城ヶ島・横須賀どぶ板商店街巡り

日時：3月16日(金)

午前8時～午後4時30分(予定)

集合・解散：応募された各いきいきプラザ  
乗降場所

対象：60歳以上の港区民の方

定員：80名(各館抽選20名)

費用：1,500円(昼食代、入館料、保険代)

※当選後3月5日(月)までに応募した館にてお支払ください。キャンセルは3月7日(水)まで(期日を過ぎると返金が出来ない場合がございます。)

申込：ご本人が直接、応募されたい館に電話もしくは事務所受付にて(複数館での重複申込み不可)

申込期間：2月1日(木)～28日(水)  
午後5時まで

抽選結果：3月1日(木)より各館にて当選番号を掲示します。ご来館の上ご確認いただくか、電話にてお問い合わせください。

## 春の演芸大会

「春の演芸大会」の季節がもうすぐやってきます  
今年の開催日は、3月14日(水)です。

時間：午前10時～午後3時

場所：地下1階 トレーニングルーム1

皆様に自慢の歌や演技を披露して頂き、楽しい春の祭典にしたいと考えております。ご協力よろしくお願ひ致します。  
お問い合わせは、3階事務所まで。

## ビヤード

無料

日時：4月6日(金)～6月29日(金)

第1・3月曜日 午後2時30分～5時

毎週金曜日 午後3時～5時

(※6月18日(月)は午後5時～7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

定員：30名(抽選)

協力：高輪Men's Club(指導ボランティア)

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間：3月1日(木)～3月30日(金)

## スポーツ吹矢

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：4月1日(日)～9月30日(日) 毎週日曜日  
(4月15日、5月13日は開催しません)

時間：午前10時～11時45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

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：3月10日(土)～26日(月)

当選発表日：3月27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



## カラダめぐり体操

### お知らせ

長年親しまれていた『レッツ・えくささいず』の名称が平成30年度4月より変わります。全身の骨格や筋肉の動きを理解しながら、筋肉の滞りを改善させ、動きやすい身体を作るための体操です。体操の意味をあらわす『カラダめぐり体操』に、今後ともご期待ください。詳細は事務所までお問い合わせください。

## 利用者懇談会

日時：3月9日(金)

午前10時～11時

場所：3階 敬老室

対象：ご利用者の方

皆様のご意見をお聞かせください。  
よろしくお願ひいたします。

## レディースサロン

日時：3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。

## 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

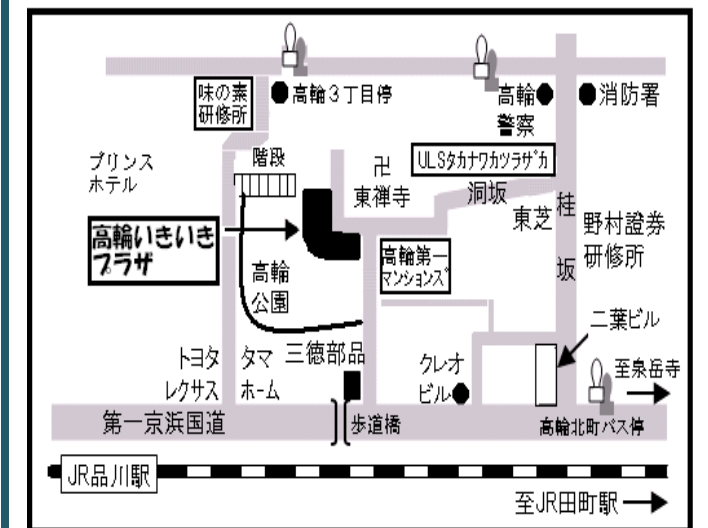
●当館に専用の駐車場・駐輪場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。  
〒108-0074

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](mailto: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!