

日	月	火	水	木	金	土
						1 おりがみサロン 10:10~11:30
2	3 火	4 火	5	6 火	7 火	8
	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 ハタヨガ 15:15~16:45	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 ハタヨガ 15:15~16:45	男ヨガ 10:00~11:30 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 10:00~11:00	若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45 尺八教室 18:30~21:30	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	カラダめぐり体探 10:30~11:30 早大俳句会と俳句会 10:30~12:30
9	10 火	11 火	12	13 火	14 火	15
	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 笑って体力 17:30~19:00 みんなの食と健口 13:00~14:30	明寿会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	男ヨガ 10:00~11:30 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 10:00~11:00	《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 13:30~14:30 利用者懇談会 13:30~14:30 ハタヨガ 15:15~16:45	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 手芸教室 13:00~15:00 ビリヤード 17:00~19:00	おりがみサロン 10:10~11:30 尺八教室 13:00~17:00
16	17 火	18 火	19	20 火	21 火	22
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 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	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	なべさんの元気湧くわく講座 10:00~11:30 カラオケ教室 13:30~15:30 たかなわきっちゃん 17:30~19:00	《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	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	カラダめぐり体探 10:30~11:30
23	24 火	25 火	26	27 火	28 火	29
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 クリスマスミニコンサート 16:00~17:00	明寿会 13:30~16:00 歌声カフェサロン 14:00~16:00	理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 10:00~11:00	若竹会 13:30~16:00 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	休館日
30 休館日	31 休館日	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。 火 入浴 (女性)月・木曜日 (男性)火・金曜日 火 入浴時間 13:00~16:00 (受付は12:30~15:30)				

高輪だより 12月号



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：12月19日(水)
10:00~11:30

場所：1階 洋室
定員：20名(会場先着順)
対象：港区民の方
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！



住民主体型サービス foryouBデイ 和の輪

日時：①12月13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》
②12月20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本のボールを使って歩く、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



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

レディースサロン

無料

かんたん、あったかルームソックス作り

日時： 12月21日(金) 14:00～16:00
 場所： 1階 洋室
 対象： 60歳以上の港区民
 申込： 不要 お気軽にご参加ください。

初心者
大歓迎



手編みのルームソックスで、
 足元から冷えるこれからの季節に備えましょう！
 持物：8号かぎ針、8号かぎ針対応の毛糸 80g～100g
 (残り毛糸でもOKです)

利用者懇談会

無料

今後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：12月13日(木) 13:30～14:30
 場所：地下1階 トレーニングルーム1
 対象：港区民

皆様の忌憚のない
 ご意見をお聞かせ
 くださいませ。



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：12月19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。



クリスマス・コンサート

無料

新進アーティスト
 <blossom/ブロッサム>
 による、ピアノと歌のデュオ

日時：12月24日(月)
 16:00～17:00
 場所：1階 コミュニティカフェ
 対象：どなたでも
 定員：40名
 申込：不要
 お気軽にご参加ください。

予定曲目
 ジングルベル
 レット・イット・ゴー
 恋人たちのクリスマス
 ホワイトクリスマス
 ウィンターワンダーランド
 恋人はサンタクロース他
 ※曲目は変更になる場合があります。



手芸教室

日時：12月14日(金)
 13:00～15:00
 場所：1階 洋室
 対象：60歳以上の港区民
 申込：ご本人が電話もしくは
 3階事務所まで
 ※材料費がかかります

平成31年の干支は「亥」、
 干支の作品を作ります！



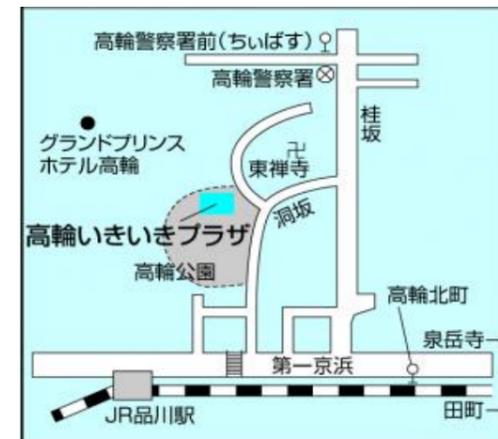
毎朝9：15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

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。