



日	月	火	水	木	金	土
1 スポーツ吹矢 10:00~11:45	2 ㊴ ぬり絵サロン 10:00~11:30 会食サービス 11:40~13:00	3 ㊴ 百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:30~16:00	4 カラオケサロン 13:30~15:30	5 ㊴ 若竹会 13:30~16:00	6 ㊴ 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	7 おり紙サロン 10:20~11:30 カラダめぐり 体操 10:30~11:30
8 スポーツ吹矢 10:00~11:45	9 ㊴ 会食サービス 11:40~13:00 ハタヨガ 15:15~16:45	10 ㊴ ほのぼの 手編みサロン 10:30~12:00 明寿会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	11 男ヨガ 10:00~11:30 カラオケ教室 13:30~14:30	12 ㊴ 《和の輪》 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 ハタヨガ 15:15~16:45 尺八教室 18:30~21:30	13 ㊴ 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00 手芸教室 13:00~15:00	14
15 防災フェスタ 10:00~13:00	16 ㊴ ぬり絵サロン 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	17 ㊴ 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	18 男ヨガ 10:00~11:30	19 ㊴ 回想語り 13:30~14:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	20 ㊴ 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	21 おり紙サロン 10:20~11:30 カラダめぐり 体操 10:30~11:30
22 尺八教室 9:00~12:00 スポーツ吹矢 10:00~11:45 尺八教室 13:00~17:00	23 ㊴ 会食サービス 11:40~13:00 ハタヨガ 15:15~16:45	24 ㊴ ほのぼの 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	25 男ヨガ 10:00~11:30 カラオケ教室 13:30~14:30	26 ㊴ 《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	27 ㊴ 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	28
29 スポーツ吹矢 10:00~11:45	30 ㊴ 会食サービス 11:40~13:00 ハタヨガ 15:15~16:45	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。				
		㊴ 入浴日 (女性) 月・木曜日 (男性) 火・金曜日		㊴ 入浴時間 13:00~16:00 (受付は12:30~15:30)		

ノルディックウォーキング
初開催!

お友達紹介キャンペーン

4月1日から始まります!

【4/1(日)~4/14(土)】

期間中に新規登録された方、ご紹介くださった方に
素敵なプレゼントをご用意しております!

いきがづくりや健康づくり、コミュニティ活動の場として
是非当館をご利用ください。

住民主体型サービス foryouB 和の輪

日時：①4月12日(木)
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》

②4月26日(木)
11:45~12:30
《ランチ》 軽食サービス
13:00~14:00
《朗読》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(会場先着順)
費用：200円(ランチ参加の方のみ食事代)

※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
※午前11時40分より1階インフォメーションにて先着受け付けとなります。

ノルディックウォーキング初開催!
2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。年齢・性別・身体能力・運動経験にかかわらず、誰にでも簡単に始められます。仲間と一緒に会話をしながら楽しみましょう!

講座・イベント紹介

無料

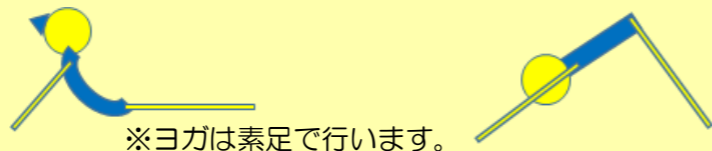
ハタヨガ(全7回)

日時：コース① 月曜日 4月9日～5月28日
 コース② 火曜日 4月10日～5月29日
 コース③ 木曜日 4月12日～5月31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：3月25日(日)～4月1日(日)まで
 抽選結果：4月3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、柔軟性を高めていくヨガ

身体が硬くても大丈夫！
 初心者大歓迎です！

少しきつめの運動ですが
 一緒に頑張ってみませんか？



※ヨガは素足で行います。

無料

男のヨガ(全7回)

日時：4月11日～5月30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：3月25日(日)～4月1日(日)
 抽選結果：4月3日(火)より館内に掲示の上、
 当選者のみ電話連絡致します。

※ヨガは素足で行います。

※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。

無料

百人一首サロン

日時：4月3日、17日(火) 10:00～11:30
 場所：3階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：なし
 費用：無料
 申込：不要



無料

ビリヤード



日時：4月6日(金)～6月29日(金)
 第1・3月曜日 14:30～17:00
 毎週金曜日 15:00～17:00
 ※6月18日(月)は17:00～19:30となります。
 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：窓口またはお電話にて
 申込期間：3月1日(木)～3月30日(金)
 抽選結果：4月2日(月)より館内に掲示します。

無料

カラダめぐい体操 (旧レッツ・えくささいず)

日時：4月7日～9月22日
 第2・4土曜日 10:30～11:30
 ※4月のみ第1・3土曜日となります。
 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：15名(抽選)
 費用：1か月 1,000円
 (3か月毎、事業前後の徴収となります。)
 申込：窓口またはお電話にて
 申込期間：受付中～4月4日(水)まで
 抽選結果：4月5日(木)より館内に掲示の上、
 当選者のみ電話連絡致します。

※見学は随時受け付けています。
 職員にお問い合わせください。
 (一回のみ、無料)



毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきいきプラ体操』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！

無料

笑って体カづくり

ゲームあり、体操あり、笑って脳トレ！
 日時：2018年5月14日～2019年3月25日
 第2・4月曜日 17:30～19:00
 ※第1・3月曜日に変更する月があります。
 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)
 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：4月11日(水)～5月6日(日)
 抽選結果：5月8日(火)より館内に掲示の上、
 当選者のみ電話連絡致します。



無料

ほのぼの手編みサロン

平成30年度ほのぼの作品展への出品を目指して
 かぎ針のベストを編みます。

日時：4月10日、24日(火) 10:30～12:00
 場所：3階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：なし
 費用：無料
 持物：かぎ針と毛糸は各自ご用意ください。
 申込：不要

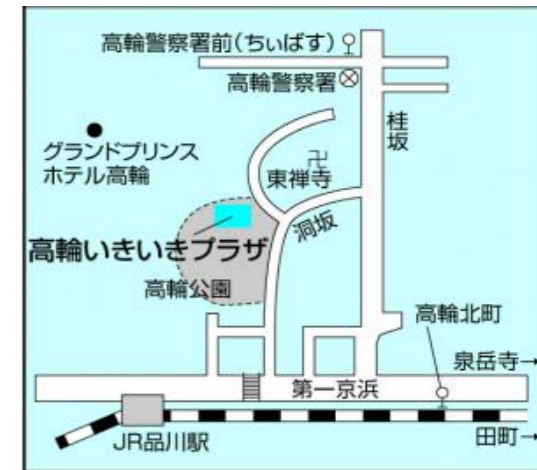
途中参加可能です。
 詳細は職員にお問い合わせください。

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：午前9時から午後9時30分
 日曜日：午前9時から午後5時

- 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。