

日	月	火	水	木	金	土
1 スポーツ吹矢 10:00~11:45	2 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 17:00~19:30	3 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	4 さわやか 体育祭 10:00~15:00 【会場】 港区スポーツ センター	5 回想語り 10:30~11:30 若竹会 13:30~16:00 尺八教室 18:30~21:30	6 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 明大生を 中心とした学生 俳句会と楽しく 俳句を詠もう 10:30~12:30
8 スポーツ吹矢 10:00~11:45	9 男の体幹トレ 10:00~11:00 会食サービス 11:40~12:30 笑って体力 17:30~19:00	10 明寿会 13:30~16:00 色彩で脳トレ 14:00~16:00	11 カラオケ教室 13:30~15:30 太極拳 17:30~19:00	12 《和の輪》 うたごえサロン 10:30~11:20 ランチ 11:45~12:30 みんなで 盆踊り 13:00~14:00 若竹会 13:30~16:00	13 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	14 カラダめぐり 体操 10:30~11:30
15 スポーツ吹矢 10:00~11:45	16 男の体幹トレ 10:00~11:00 ぬり絵サロン 10:00~11:30 会食サービス 11:40~12:30 ビリヤード 14:30~17:00	17 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	18	19 演芸大会 10:00~15:00	20 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 尺八教室 9:00~12:00 尺八教室 13:00~17:00
22 スポーツ吹矢 10:00~11:45	23 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	24 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 カラオケ教室 13:30~15:30 太極拳 17:30~19:00	26 男ヨガ 10:00~11:30 《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 尺八教室 18:30~21:30	27 手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	28 カラダめぐり 体操 10:30~11:30
29 スポーツ吹矢 10:00~11:45 尺八教室 13:00~17:00	30 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	31 楽しく使える 大人の英会話 13:30~14:30 明寿会 13:30~16:00 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。 🔥 入浴日 (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)			



明大生を中心とした学生俳句会と 楽しく俳句を詠もう

無料

俳句を通して世代間交流しませんか？

お願い：当日は、自作2句をご持参ください。季語は夏（すべて）。

日時：7月7日(土)
10:30~12:30

場所：1階 洋室
定員：15名(抽選)
対象：港区民

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：6月21日(木)~6月28日(木)
当選発表：6月29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 foryouBデイ 和の輪

日時：①7月12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
13:00~14:00
《みんなで盆踊り》

②7月26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♪

みんなで盆踊り
東京音頭♪炭坑節♪など

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
3階 敬老室(盆踊り)

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)
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

※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
※ランチサロンのみ午前11時40分より1階インフォメーションにて先着受付となります。

講座・イベント紹介

ハタヨガ 全7回

無料

日時：コース①月 7月23日～9月3日
15:15～16:45
コース②火 7月24日～9月4日
15:15～16:45
コース④木 7月26日～9月6日
15:15～16:45
場所：地下1階 トレーニングルーム2
対象：60歳以上の港区民の方
マットに座れる方（素足になります）
定員：各コース6名（抽選）
費用：無料
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：6月25日（月）～7月11日（水）
抽選結果：7月12日（木）より館内に掲示します。



男のヨガ教室 全7回

無料

男性の申し込みが少ない場合、女性の参加可能。

日時：7月26日～9月6日 木曜日 10:00～11:30
場所：3階 和室もしくは地下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：各コース6名（抽選）
費用：無料
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：6月25日（月）～7月11日（水）
抽選結果：7月12日（木）より館内に掲示します。



NEW

楽しく使える大人の英会話

無料

日時：7月31日（火）13:30～14:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：12名（抽選）
費用：無料
講師：木戸 順子氏（イングリッシュインストラクター）
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：7月14日（土）～21日（土）
抽選結果：7月22日（日）当選者のみ電話にて連絡いたします。



NEW

色彩で脳トシ

無料

脳を若返らせる色彩の力について学びましょう♪

日時：7月10日（火）14:00～16:00
場所：1階 洋室
対象：港区民
定員：20名（抽選）
費用：無料
講師：原 美保子氏（色育インストラクター）
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：6月21日（木）～7月5日（木）
抽選結果：7月6日（金）当選者のみ電話にて連絡いたします。



回想語り

無料

回想しながら、脳いきいき！
毎回テーマを決めて、あの頃の懐かしい話を一緒にしませんか。7月のテーマは、『お祭り』です。

日時：7月5日（木）10:30～11:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名（会場先着順）
費用：無料
申込：不要



演芸大会開催のお知らせ

夏の演芸大会の開催日は

7月19日（木）

です。

時間：10:00～15:00
場所：地下1階 トレーニングルーム1

自慢の歌や演技を披露して頂き、楽しい夏の祭典にしたいと考えております。
お問い合わせは3階事務所職員まで。



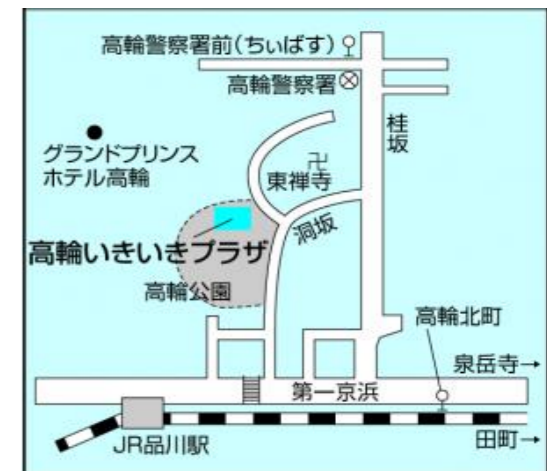
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

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。