

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)				
3	4	5	6	7	8	9
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 10:00~11:30 会食サービス 11:40~12:30 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		若竹会 13:30~16:00	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	尺八教室 9:00~12:00 おり紙サロン 10:20~11:30
10	11	12	13	14	15	16
スポーツ吹矢 10:00~11:45	男の体幹トレ 10:00~11:30 会食サービス 11:40~12:30 笑って体力 17:30~19:00	はりマッサージ サービス 10:00~15:00 ほのぼの 手編みサロン 10:30~12:00 明寿会 13:30~16:00	はりマッサージ サービス 10:00~15:00 カラオケ教室 13:30~15:30	《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 尺八教室 18:30~21:30	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	おり紙サロン 10:20~11:30
17	18	19	20	21	22	23
スポーツ吹矢 10:00~11:45	ダンボール コンポスト 9:50~10:20 ぬり絵サロン 10:00~11:30 男の体幹トレ 10:00~11:30 会食サービス 11:40~12:30 やわらかボール 14:30~16:00 ビリヤード 17:00~19:30	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 カラオケサロン 13:30~15:30	回想語り 10:30~11:30 若竹会 13:30~16:00	囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	尺八教室 9:00~12:00 カラダめぐり 体操 10:30~11:30 尺八教室 13:00~17:00 尺八教室 18:30~21:30
24	25	26	27	28	29	30
スポーツ吹矢 10:00~11:45	男の体幹トレ 10:00~11:30 会食サービス 11:40~12:30 やわらかボール 14:30~16:00	ほのぼの 手編みサロン 10:30~12:00 歌声カフェ サロン 14:00~16:00 明寿会 13:30~16:00	カラオケ教室 13:30~15:30	若竹会 13:30~16:00 《和の輪》 ランチ 11:45~12:30 朗読サロン 13:00~14:00	囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	



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：6月20日(水) 10:00~11:30
 場所：1階 洋室
 対象：どなたでも
 定員：20名(会場先着順)
 費用：無料
 申込：不要 当日直接洋室にお越しください♪



渡邊一雄先生

住民主体型サービス foryouB 和の輪

日時：①6月14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》
 ②6月28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(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
 ※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。

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

ポールは無料で貸し出し致します。
 帽子と飲み物をご持参下さい。
 ※雨天中止となります。

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!



講座・イベント紹介

無料

段ボールコンポスト講座

日時：6月18日(月)
9:50~10:20
場所：3階 敬老室
対象：港区民
定員：なし
費用：無料
申込：不要
*段ボールコンポストとは、段ボールを使って生ごみをたい肥化することです。



無料

レディースサロン

日時：6月15日(金)
14:00~16:00
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：なし
費用：無料
申込：不要
ご自由にご参加ください。



※タイルを利用した4月の作品。
鍋敷きやコースターとして使えます。

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。

無料

百人一首サロン

日時：6月5日、19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
ご自由にご参加ください。



無料

Rハ教室

日時：6月2日(土) 9:00~12:00
6月14日(木) 18:30~21:30
6月23日(土) 9:00~12:00
13:00~17:00
18:30~21:30
(上記の時間内の30分間のレッスンです)
場所：1階 洋室、または3階 敬老室
対象：小学5年生以上の港区民
費用：無料
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



無料

めい絵サロン

日時：6月4日、18日(月) 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



サロンにはご自由にご参加ください。
出来上がった皆様の素晴らしい作品は、地下1階に展示しています。是非ご覧ください♪

無料

囲碁サロン

日時：毎週金曜日 13:30~16:30
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
ご自由にご参加ください。

囲碁の楽しさ、奥深さを
体験してみてください！

無料

太極拳

中国伝統の心身健康法を体験しませんか？
日時：7月11日(水)~9月26日(水)
17:30~19:00
第2・4水曜日 全6回
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：20人(抽選)
費用：無料
講師：今川正子氏
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11日(月)~24日(日)まで
動きやすい恰好でお越しください。

無料

回想語り

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ご一緒にしませんか。6月のテーマは、

『私と絵画』です。

日時：6月21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



無料

おいがみサロン

日時：6月2日、16日(土)
10:20~11:30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
内容：季節やテーマに沿って作品を作ります
費用：無料
申込：不要
ご自由にご参加ください。



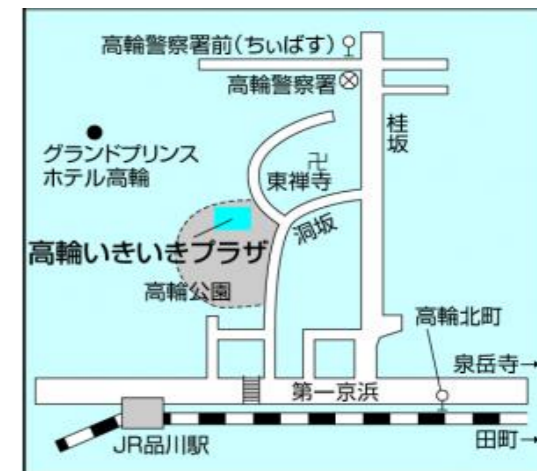
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

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。