

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(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)				1 ♨️ 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	2 ♨️ 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	3 おりがみサロン 10:10~11:30 カラダめぐり体操 10:30~11:30
4 尺八教室 9:00~17:00 スポーツ吹矢 10:00~11:45	5 ♨️ 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	6 ♨️ 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 ゆったりストレッチ&スィングジャズダンス 17:30~19:00	7 男ヨガ 10:00~11:30	8 ♨️ 《和の輪》うたごえサロン 10:30~11:20 プランチ 11:45~12:30 ノルディックウォーキング 13:00~14:00 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	9 ♨️ 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	10 尺八教室 9:00~17:00 おりがみサロン 10:10~11:30 カラダめぐり体操 10:30~11:30
11 スポーツ吹矢 10:00~11:45	12 ♨️ 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 ハタヨガ 15:15~16:45	13 ♨️ 明寿会 13:30~16:00 お口の健康教室 14:00~15:30 ハタヨガ 15:15~16:45 ゆったりストレッチ&スィングジャズダンス 17:30~19:00	14 防災体験講座 9:45~11:00 男ヨガ 10:00~11:30 カラオケ教室 13:30~15:30	15 ♨️ 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	16 ♨️ 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 レディースサロン 14:00~16:00 ビリヤード 17:00~19:00	17 尺八教室 9:00~17:00 おりがみサロン 10:10~11:30 カラダめぐり体操 10:30~11:30
18 スポーツ吹矢 10:00~11:45 MT社交ダンスバンド 14:00~15:30	19 ♨️ 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	20 ♨️ 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	21 男ヨガ 10:00~11:30 カラオケ教室 13:30~15:30 尺八教室 17:30~21:30 たかなわきっちゃん 18:00~19:00	22 ♨️ 《和の輪》プランチ 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	23 ♨️ 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 15:00~17:00	24 カラダめぐり体操 10:30~11:30
25 スポーツ吹矢 10:00~11:45	26 ♨️ 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 ハタヨガ 15:15~16:45	27 ♨️ 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	28 男ヨガ 10:00~11:30 カラオケ教室 13:30~15:30	29 ♨️ 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	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	

高輪だより 11月号



MT社交ダンスバンドによる カフェコンサート

無料

♪ **ダンスも踊れます!**

日時：11月18日(日)
 開場：13:45
 開演：14:00~15:30
 場所：1階 コミュニティカフェ for you
 対象：どなたでもご参加いただけます！
 申込：不要 当日直接会場にお越しください。

住民主体型サービス foryouBデー 和の輪

日時：①11月8日(木) 10:30~11:20
 《うたごえサロン》
 11:45~12:30
 《プランチ》軽食サービス
 13:00~14:00
 《ノルディックウォーキング》
 ②11月22日(木) 11:45~12:30
 《プランチ》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：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

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!

社会福祉法人 奉徳会 foryouBデー
 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

東京都済生会中央病院共催講座 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾

無料

日時：平成30年11月28日～平成31年3月27日
毎週水曜日 10:00～11:00
(12月19日、1月2日、3月13日を除く全15回)

場所：1階 洋室
講師：東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター
國枝洋太氏（写真右）
対象：60歳以上の港区民
定員：20名（抽選）
持物：筆記用具、飲み物
申込：11月1日(木)～11月15日(木)
ご本人が電話もしくは3階事務所まで
※抽選結果は11月19日(月)午後より、当選者のみご連絡します。

水曜日コース
始まります！



知って得する！お口の健康教室

無料

日時：11月13日(火) 14:00～15:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
講師：矢場 千明氏（東京高輪病院 接触嚥下障害看護認定看護師）
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



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：11月21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。



俳句会を楽しもう

無料

早稲田大学俳句会と楽しく 俳句を詠もう♪

当日は自作2句（+予備1句）をご持参ください。季語は冬全般。
日時：12月8日(土) 10:30～12:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：15名（抽選）
申込：11月11日(日)～12月4日(火)
ご本人が電話もしくは3階事務所まで
抽選結果は12月5日(水) 当選者のみご連絡します。



手芸教室

日時：11月9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

平成31年の干支は「亥」、
干支の作品を作ります！



11月9日～15日は
秋の火災予防運動期間

11月14日(水) 9:45～11:00
「防災体験講座」を開催します！（場所：3階 敬老室）

講話



消火器の取り扱い



AED体験



高輪消防署の皆さまが、消火器の取り扱いやAEDの使用方法について教えてくださいます。お申し込みは不要。ぜひご参加ください！

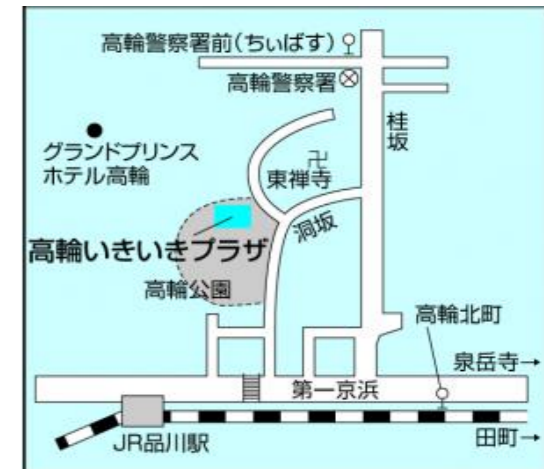
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

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。