

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。					1	2
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 10:00~11:00 会食サービス 11:40~12:30 ピリヤード 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 プラチナ美容塾 10:00~12:00 明寿会 13:30~16:00 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	男ヨガ 10:00~11:30 若竹会 13:30~16:00 早稲田大学 口笛コンサート 15:00~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45 尺八教室 18:30~21:30	手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ピリヤード 15:00~17:00	カラダめぐり体操 10:30~11:30
10	11	12	13	14	15	16
スポーツ吹矢 10:00~11:45	会食サービス 11:40~12:30 笑って体力 17:30~19:00	プラチナ美容塾 10:00~12:00 明寿会 13:30~16:00	利用者懇談会 10:00~11:00	演芸大会 10:00~15:00	プラチナ美容塾 10:00~12:00 囲碁サロン 13:30~16:30 レディースサロン 14:00~16:00 ピリヤード 15:00~17:00	おりがみサロン 10:10~11:30
17	18	19	20	21	22	23
スポーツ吹矢 10:00~11:45 尺八教室 13:00~17:00	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 ピリヤード 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	理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 10:00~11:00 カラオケ教室 13:30~15:30 たかなわきっちゃん 17:30~19:00	男ヨガ 10:00~11:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	囲碁サロン 13:30~16:30 ピリヤード 15:00~17:00	カラダめぐり体操 10:30~11:30
24	25	26	27	28	29	30
スポーツ吹矢 10:00~11:45	男の体幹トレ 10:00~11:00 会食サービス 11:40~12:30 日本の野鳥と自然の魅力 14:00~15:00 ハタヨガ 15:15~16:45	歌声カフェ 14:00~16:00 明寿会 13:30~16:00 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 カラオケ教室 13:30~15:30	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	囲碁サロン 13:30~16:30 ピリヤード 15:00~17:00	
31						
スポーツ吹矢 10:00~11:45	笑って体力 17:30~19:00					

高輪だより 3月号



早稲田大学 口笛コンサート 無料

早稲田大学口笛サークル「ことリップ」による口笛コンサート

日時：3月7日(木)
15:00~16:00
場所：1階コミュニティカフェ
対象：どなたでも
定員：40名(先着順)
申込：不要
当日直接会場にお越しください。



口笛は誰にでもできる一番身近な楽器です。演奏レパートリーは、ジャズ、ポップ、歌謡曲など幅広く、子どもからお年寄りまで楽しめます。体験コーナーもありますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

住民主体型サービス foryouBデー 和の輪

日時：3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(ランチ以外会場先着順)
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

朗読サロン
大きな声は元気の素！
みんなでいきいきと群読をしましょう！



社会福祉法人 幸徳会
住民主体型サービス
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/>

1月よりランチの受付方法が変わりました
軽食サービスは1階カフェ、フリースペースにて11:25から11:35まで先着順に番号札をお配りします。11:35時点で20名を超えた場合は全員で抽選を行い参加できる20名を決めます。その後、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。

利用者懇談会

日時：3月13日(水) 10:00~11:00
場所：1階 洋室
対象：港区民

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。忌憚のないご意見をお聞かせくださいませ。



講座・イベント紹介

朗読会サロン発表会

無料

日時：3月28日（木）
13:00～14:00

場所：1階 コミュニティカフェ

対象：どなたでも

定員：40名（先着順）

申込：不要

当日直接会場にお越しください。

プログラム：

①春三部（どこかで春が・春が来た・春の小川）

②ざしき童子の話 ③くじらぐも ④生きる



日本の野鳥と自然の魅力「素晴らしい野鳥の世界」

日時：3月25日（月）
14:00～15:00

場所：洋室

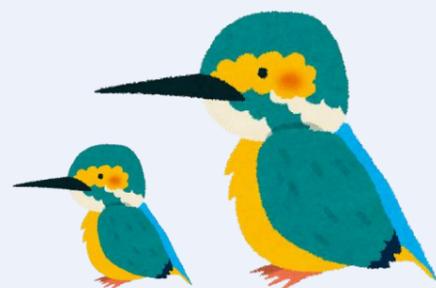
定員：20名（抽選）

講師：景山 誠氏（公益財団法人日本野鳥の会）

申込：2月21日（木）～3月10日（日）

ご本人が電話もしくは3階事務所まで

※抽選結果は3月13日（水）より電話連絡致します。



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：3月20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。



スポーツウエルネス吹矢

初心者でも楽しくできる！
スポーツウエルネス吹矢

期間：4月7日（日）～9月29日（日）
（5月5日、12日、19日、8月11日を除く）

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名（抽選）

費用：500円/月

申込：ご本人が電話もしくは
3階事務所まで

申込期間：

3月9日（土）～3月25日（月）

当選発表：3月26日（火）

*掲示での発表はしません。

当選しなかった方のみ電話にて
ご連絡致します。

講師：港区スポーツウエルネス吹矢協会



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！

春の演芸大会

無料

「春の演芸大会」の季節がもうすぐやってきます
今年の開催日は、3月14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

皆様に自慢の歌や演技を披露して頂き、楽しい春の祭典にしたいと考えております。ご協力よろしくお願い致します。
お問い合わせは、3階事務所まで。



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

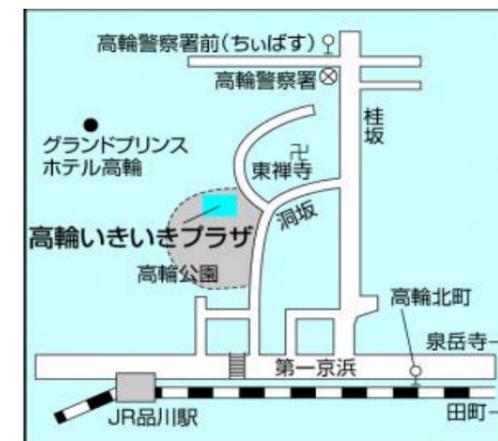
（品97）新宿駅西口から品川車庫 高輪北町バス停 徒歩6分

●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。