

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 13:00~16:00 (男性) 火・金曜日 (受付は12:30~15:30)					囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	おりがみサロン 10:10~11:30
3	4	5	6	7	8	9
尺八教室 09:00~17:00 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 みんなの食と健口 13:00~14:30 ビリヤード 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 尺八教室 17:30~21:00	男ヨガ 10:00~11:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45	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	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 ハタヨガ 15:15~16:45	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 カラオケ教室 13:30~15:30	男ヨガ 10:00~11:30 《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 ハタヨガ 15:15~16:45	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	尺八教室 09:00~12:00 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	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 みんなの食と健口 13:00~14:30 ビリヤード 14:30~17:00 ハタヨガ 15:15~16:45 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 エンディングノート 13:30~15:00 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 カラオケサロン 13:30~15:30	男ヨガ 10:00~11:30 若竹会 13:30~16:00 ハタヨガ 15:15~16:45 尺八教室 17:30~21:00	囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 15:00~17:00	カラダめぐり体操 10:30~11:30 ピアノとホルンのコンサート 14:00~15:30
24	25	26	27	28		
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 すいとん作り 15:30~16:30 ハタヨガ 15:15~16:45 笑って体力 17:30~19:00	歌声カフェサロン 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 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		

# 高輪だより 2月号



### 早稲田大学ことリップ 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デイ 和の輪

日時: ①2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》  
 ②2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

**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本のポールを使って歩く、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!



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



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す

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。

# 講座・イベント紹介

## 楽しく短時間で輝くプラチナ美容講座

無料

### 楽しく短時間で輝くプラチナ美容講座 5歳若返りをめざします！

日時：3月5日(火),12日(火),15日(金)  
10:00~12:00

場所：高輪いきいきプラザ  
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：無料  
講師：NPO法人プラチナ美容塾  
持物：ご自身のお化粧道具、鏡  
申込：窓口またはお電話にて



申込期間：2月11日(月)~2月25日(月)  
※抽選結果は2/26(火)より電話連絡致します。

～講座内容～  
・美肌づくりの為にくすみとたるみ解消法

・自身の為の若々しい眉の書き方

・目力のつくアイメイク

・今一番元気に見えるパーソナル

カラーとスカーフの結び方

・新しい自分に出会える変身

## 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：2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。



## エンディングノート活用法

無料

行政書士と相談診断士による、成年後見制度とエンディングノート活用法

日時：2月19日(火)  
13:30~15:00

場所：1階 洋室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：15名(抽選)

費用：無料  
申込：窓口またはお電話にて  
申込期間：1月21日(月)から2月10日(日)まで  
抽選結果は2月12日(火)に当館事務所に掲示します。



## ホルンとピアノによるコンサート

無料

ホルンとピアノによるコンサート  
～クラシックから懐メロ・アニメまで～

ホルンとピアノ演奏により、誰もが一度は聴いたことのあるクラシック曲から世界の民謡、昭和歌謡やアニメソングまでお届けします。

日時：2月23日(土)14:00~15:30  
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)  
費用：無料  
出演：山中喜義(ホルン)  
山中麻衣子(ピアノ)

申込：不要  
当日直接会場にお越しください。



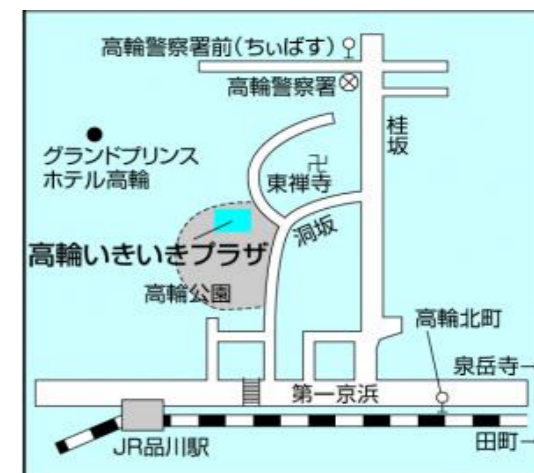
毎朝9：15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！座位のストレッチ中心の簡単な体操です。申し込みは不要です。朝からストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

## 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](mailto: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。