

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		申し込み可(空きあり) 申し込み不要 (当日参加できます) 申し込み不可(空きなし)	男ヨガ (10:00~11:30) ハタヨガ (15:15~16:45)	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) ビリヤード (15:00~17:00)	おりがみサロン (10:20~11:30) 尺八教室 (9:00~12:00) レッツ えくささいず (10:30~11:30)
5	6	7	8	9	10	11
スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	塗り絵サロン (10:00~11:30) 会食サービス (11:40~13:00) ビリヤード (14:30~17:00)	テーブルゲーム (10:00~11:30) 英語で脳トレ (10:30~11:30) 明寿会 (13:30~16:00)	からおけ教室 (13:30~15:30)	回想語り (10:30~11:30) 若竹会 (13:30~16:00) 尺八教室 (18:30~21:30)	囲碁サロン (13:30~16:30) 手芸教室 (13:00~15:00)	
12	13	14	15	16	17	18
スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	会食サービス (11:40~13:00) さわやか健康 (12:45~14:00) 笑って体力 (17:30~19:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	英語で脳トレ (10:30~11:30) 明寿会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	からおけサロン (13:30~15:30)	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 (17:00~19:30)	おりがみサロン (10:20~11:30) 尺八教室 (9:00~12:00) レッツ えくささいず (10:30~11:30)
19	20	21	22	23	24	25
スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	塗り絵サロン (10:00~11:30) 会食サービス (11:40~13:00) ビリヤード (14:30~17:00)	テーブルゲーム (10:00~11:30) 和の輪 (11:30~14:00) 明寿会 (13:30~16:00)	からおけ教室 (13:30~15:30)	若竹会 (13:30~16:00)	手芸教室 (13:00~15:00) 囲碁サロン (13:30~16:30) ビリヤード (17:00~19:30)	
26	27	28	29	30		
スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	会食サービス (11:40~13:00) さわやか健康 (12:45~14:00) 笑って体力 (17:30~19:00) ハタヨガ (15:15~16:45)	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)	からおけサロン (13:30~15:30)	若竹会 (13:30~16:00) ハタヨガ (15:15~16:45)		

平成 29 年 10 月 25 日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 11月号

尺八教室の舞台発表会

無料

大人から子どもまで楽しめるイベント「あっぷリング高輪フェスティバル」にて、尺八教室のみなさんによる舞台発表会が行われます。

皆様お誘いあわせの上、是非ご来場下さい。(当日直接会場へ)

日時：11月11日(土)

午前10時30分頃(予定)

場所：高輪地区総合支所1階ホール (白金高輪駅直結)



住民主体型
サービス
for you B ティ

和の輪

日時：11月21日(火)

【ランチ】軽食サービス

午前11時45分~午後12時30分

食事代：200円

【朗読】群読で介護予防

午後1時~2時

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民の方

定員：20名(会場先着順)

※できるだけランチと朗読の両方に参加できる方。

午前11時40分より1階インフォメーションにて先着順で受け付けます。



回想語り

無料

テーマ毎に、ご自分の体験をお話してみませんか。11月のテーマは『夢の話』です。進行役・まとめ役(リーダー)も同席します。皆さん、楽しく有意義なひとときを過ごしませんか。

日時：11月9日(木)

午前10時30分~11時30分

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民の方

ご興味のある方は、

3階事務所に御越しください。



講座・イベント紹介

高輪いきいきプラザは、60歳以上の港区民の方なら、どなたでもご利用できます。
初めての方は利用登録が必要です。
住所・氏名・年齢を確認できる保険証等および緊急連絡先のメモをご持参ください。

塗り絵サロン

無料

日時：11月6日(月)、20日(月)
午前10時～11時30分
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



テーブルゲーム

無料

日時：毎月 第1・3火曜日
午前10時～11時30分
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
申込：不要 ご自由にご参加ください



Rハ教室

無料

日時：(下記の時間内の30分間のレッスンです)
●11月4日(土) 午前9時～12時(和室)
●11月9日(木) 午後6時30分～9時30分(和室)
●11月18日(土) 午前9時～12時(和室)
対象：港区民の方 (小学5年生以上)
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



おいがみサロン

無料

日時：毎月 第1・3土曜日
午前10時20分～11時30分
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
内容：季節やテーマに沿って作品を作ります。
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



ハタヨガ生徒募集

無料

コース①月曜日 11月13日～1月29日
午後3時15分～4時45分
コース②火曜日 11月14日～1月30日
午後3時15分～4時45分
コース③木曜日 11月16日～2月1日
午後3時15分～4時45分
申込期間：10月25日(水)～11月4日(土)
申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
当選者発表：11月7日(火) 3階事務所前にて
掲示。当選者のみお電話にてお知らせします。
対象者：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)



からおけ教室

無料

日時：11月8日(水)、11月22日(水)
午後1時30分～3時30分
場所：地下1階 トレーニングルーム1
対象：60歳以上の港区民の方
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

囲碁サロン

無料

日時：毎週 金曜日
午後1時30分～4時30分
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民の方
囲碁の楽しさ、奥深さを
体験してみてください!



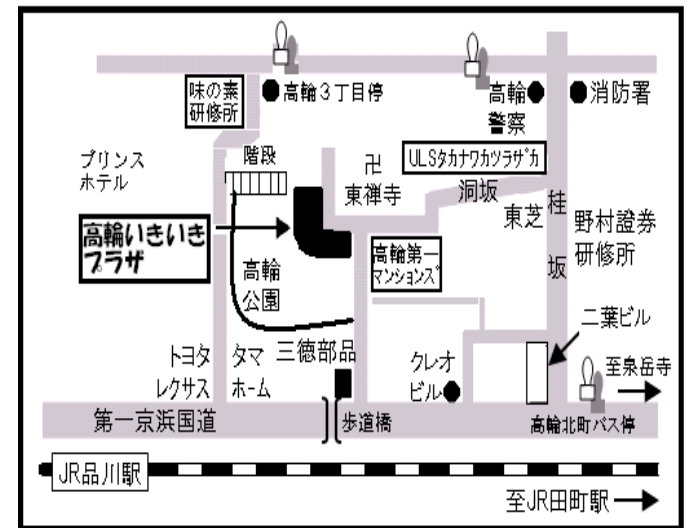
レッツえくささいず

ストレッチをしながら、内臓のコンディションを整えましょう!

日時：11月4日(土)、11月18日(土)
午前10時30分～11時30分
場所：地下1階 トレーニングルーム1
対象：60歳以上の港区民の方 若干名募集
参加費：1カ月 1,000円
申込方法：電話もしくは3階事務所まで
随時～定員に達するまで
無料体験：1回のみ 事務所までお問い合わせください。

交通のご案内

●JR品川駅(高輪口)から徒歩10分
都営地下鉄泉岳寺(A2出口)から徒歩15分
都営・ちいバス高輪警察署または高輪3丁目
下車 高輪北町(都営バスのみ)下車徒歩10分
●当館に専用の駐車場・駐輪場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
〒108-0074
港区高輪3丁目18番15号
[Tel:03-3449-1643](tel:03-3449-1643)
[Fax:03-3449-0783](tel:03-3449-0783)
e-mail: ikiiki-takanawa@foryou.or.jp



※一部を除く全ての講座は60歳以上の港区民の方が対象です。ご本人が電話または事務所受付にてお申し込みください。
※毎朝9時15分から30分間、いきプラ体操を行っています。申し込み不要。
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!