

日	月	火	水	木	金	土
<p>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。</p> <p>♨入浴 (女性)月・木曜日 (男性)火・金曜日</p> <p>♨入浴時間 13:00~16:00 (受付は12:30~15:30)</p> 			1	2 ♨	3 ♨	4
5	6 ♨	7 ♨	8	9 ♨	10 ♨	11
12	13 ♨	14 ♨	15	16 ♨	17 ♨	18
19	20 ♨	21 ♨	22	23 ♨	24 ♨	25
26	27 ♨	28 ♨	29	30 ♨	31 ♨	



### NEW 笑顔が輝くメイクレッスン 無料

マイナス5歳をつくるメイクを手に入れる♪5回シリーズ

日程：9月4日、11日、18日、25日、10月2日 (毎週火曜日) 10:00~12:00

場所：1階 洋室 (第4回目のみ3階 敬老室)

対象：60歳以上の港区民

定員：15名 (抽選)

費用：無料

申込：8月21日(火)~8月30日(木)

ご本人が電話もしくは3階事務所まで

※抽選結果は8月31日(金) 当選者のみ電話連絡いたします。



### 住民主体型サービス foryouBデイ 和の輪

日時：①8月9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  
 13:00~14:00  
 <みんなで盆踊り>

②8月23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)  
 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♪

**みんなで盆踊り**  
東京音頭♪炭坑節♪など

**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!





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  
 ※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。

# 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：8月31日～12月14日  
毎週金曜日 10:00～11:00  
(9月7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：8月11日(土)～8月25日(土)

ご本人が電話もしくは3階事務所まで

※抽選結果は8月27日(月)より館内に掲示します。



## ぬい絵サロン

無料

日時：毎月 第1・3月曜日  
10:00～11:30

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

申込：不要 ご自由にご参加ください。



## Rハ教室ミニコンサート

無料

日時：8月5日(日) 14:00～16:00

場所：B1階 トレーニングルーム1

対象：どなたでも

費用：無料

申込：直接会場にお越しください



## フレアハウス 三味線コンサート

無料

演奏：中島勝祐記念会の皆さん

日時：9月6日(木)

開場：13:00

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

内容：長唄演奏、楽器紹介など

定員：40名（満席の場合立ち見になります）

費用：無料

申込：不要 当日、直接会場にお越し下さい



## 回想語り

無料

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一緒にしませんか。8月のテーマは、『昔あそび』です。

日時：8月16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

## 百人一首サロン

無料

日時：毎月 第1・3火曜日  
10:00～11:30

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

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

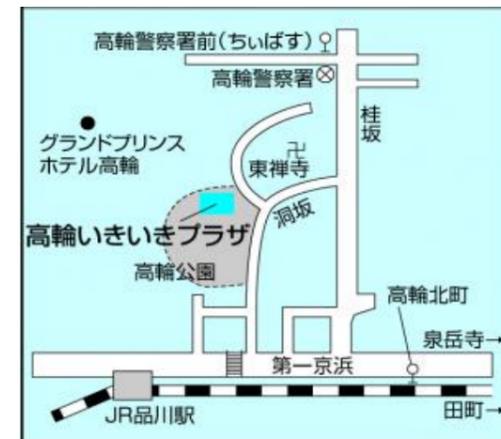
（品97）新宿駅西口から品川車庫 高輪北町バス停 徒歩6分

### ●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](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。