

高輪いきいきプラザ 5月予定表

2026年4月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 5月号



日	月	火	水	木	金	土
入浴日 女性:月・木曜日/男性:火・金曜日 入浴時間 13:00~16:00 入浴受付時間 12:45~15:10 ※いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方がご利用出来ます。 詳しくは、お問い合わせ下さい。					1 ビリヤードA 14:00~16:00 手芸塾 14:00~16:00	2 卓球 17:15~20:15
3	4 ビリヤードB 14:00~16:00	5 明寿会 13:00~16:00 初心者麻雀 13:30~16:30	6 園芸部 10:00~11:30 高輪カラオケ 14:00~16:00	7 手話で歌おう 10:00~11:00 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:45~14:45 A歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 15:00~16:00	8 ビリヤードB 14:00~16:00	9 卓球 17:15~20:15
10	11 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45 フラダンス講座① 13:30~14:30 フラダンス講座② 15:00~16:00	12 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00 火曜午後の歌パーク 14:00~15:00	13 たのしい脳育 13:30~14:30 尺八教室 18:30~21:30	14 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:45~14:45 朗読講座 13:30~14:30 ハタヨガ 15:00~16:00	15 レディースサロン 14:00~16:00 ビリヤードA 14:00~16:00	16 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 17:15~20:15
17	18 第16回防災フェスタ 10:00~12:30 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードA 15:00~17:00	19 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00 初心者麻雀 13:30~16:30 歌って脳トレ 14:00~15:00	20 園芸部 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	21 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:45~14:45 B歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 15:00~16:00	22 ビリヤードB 14:00~16:00	23 卓球 17:15~20:15
24	25 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	26 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00	27 切り絵サロン 10:00~11:30 園芸部 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30 高輪カラオケ 14:00~16:00	28 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30~13:30 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:45~14:45 朗読講座 13:30~14:30 ハタヨガ 15:00~16:00 尺八教室 18:30~21:30	29 ビリヤードB 14:00~16:00	30 卓球 17:15~20:15
31	スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45					

シニア向けボランティアコーディネートサイト エール ボランティアしたい人募集中!

「ありがとう」が毎日のやりがいに、地域で出来る小さな支援、大きなちからになります。

いろんな講座の講師/送迎サポート/イベントヘルプ/受付/事務/清掃など
他にも、あなたの経験が活かせるボランティアがたくさんあります。
ボランティアしたい方は、まずはYELLでボランティアを探してみよう!
気になるボランティアが見つかったら、会員登録(無料)して、お申し込み下さい。

社会福祉法人奉優会



第16回防災フェスタ

高輪共和会

日時/5月17日(日) 10:00~12:30
会場/高輪公園/高輪いきいきプラザ

- 10:00~10:30 高輪公園受付
- 10:30~11:30 高輪いきいきプラザ1階
・防災クイズラリー /①
・防災DVD上映 /②
- 11:30~12:30 防災について講演
高輪いきいきプラザ地下1階
- 12:30~12:50 高輪公園受付
・ベスト、アンケート回収
・コーヒーサービス
- 12:50~13:00
・片付け後、訓練終了

- 高輪公園
- ・煙体験 /③
 - ・起震車 /④
 - ・消防署広報ブース、子供用消防服写真撮影
 - ・スタンドパイプ訓練 /⑤
 - ・消火器による初期消火訓練 /⑥
 - ・町会倉庫備蓄品・防災用品展示 /⑦

①~⑦はスタンプラリー方式で参加
※雨天時は高輪いきいきプラザで
室内プログラムを実施予定

主催 高輪共和会
協働(団体) 高輪ゲートウェイエリアマネジメント 東海大学
港区高輪地区総合支所 高輪消防署二本榎出張所
高輪いきいきプラザ 高輪消防団第1分団



□無印高輪いきいきプラザ事業/■高輪いきいきプラザサロン事業 ※サロン事業は事前申込み不要です。

●事業略名称 ※体が硬い人のヨガ⇒体が硬い人のためのヨガ教室
※膝が曲げにくい人のヨガ⇒膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ

5月の事業・サロンのご案内

港区事業 はり/マッサージ開催に伴う
敬老室使用と いきプラ朝体操休止のお知らせ

●5月11日(月)15時~前日準備及び
5月12日(火)~13日(水) 終日 はりマッサージの為 敬老室は使用できません。

●いきプラ朝体操は
5月12日(火)~13日(水)は 休止させていただきます。
ご不便をお掛けしますが ご理解 ご協力をお願い致します。

高輪いきいきプラザの
サロンに参加してみませんか？

※各サロンは当館の都合で日程変更等がある場合があります 予めご了承下さい。

六十歳以上の港区民の方が対象です。

●切り絵サロン/無料

日時：毎月第2, 第4水曜日 10:00~11:30
切り絵は誰でも簡単に始められます。細かな作業に参加者の皆さんは没頭！
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
定員：15名(先着順)
申込：不要、当日直接お越しください。 道具、題材はご用意いたします。

●ぬり絵サロン/無料

日時：毎月第1, 第3月曜日 10:00~11:30
季節に応じた、オリジナルのぬり絵を楽しく仕上げます。
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
定員：15名(先着順)
申込：不要、当日直接お越しください。 色鉛筆、題材はご用意いたします。

●レディースサロン/無料

日時：毎月第3金曜日 14:00~16:00
おしゃべりを楽しみながら、ぬり絵、手芸、編み物等々、それぞれご自身が
したい事を…もちろんおしゃべりだけをたのしむこともOK！
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
定員：15名(先着順)
申込：不要、当日直接お越しください。

●おりがみサロン/無料

日時：毎月第3土曜日 10:00~12:00
幼少期の体験を思い出しながら、
周囲の人との会話を交え楽しく作業します。
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
定員：10名(先着順)
申込：不要、当日直接お越しください。 おりがみ等は、ご用意いたします。

●笑って体力づくり/参加者募集/無料

笑い声の絶えない楽しい体操です。
ストレッチ、筋肉トレーニング、ゲーム等
毎回、講師がプログラムを考案
60代~80代の方が参加されています！！
日程：2026年4月13日(月)~2027年3月8日(月/)毎月第2月曜日
※祝日、講師の都合により日程変更あり
時間：17:00~18:30
場所：地下1階トレーニングルーム1
講師：湯川恵子氏
対象：60歳以上の港区民
定員：随時募集中
費用：無料
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

参加者募集中



4月初旬高輪いきプラ周辺の舞い散る桜

高輪公園を中心に桜坂、高輪ゲートウェイ駅周辺等に素敵に桜が咲き誇りました。
今年は高層ビルと桜の競演が楽しめました。



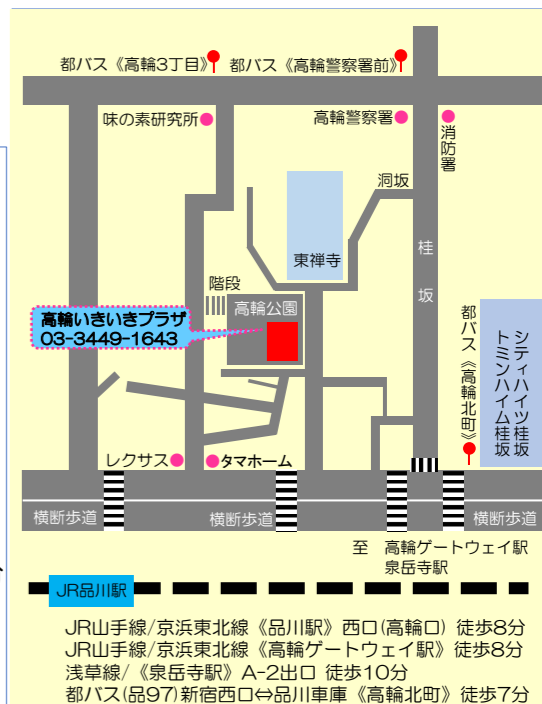
見事な桜の大木の数々

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！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望
される方はお問合せください。

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
☎ 03-3449-1643 FAX 03-3449-0783
メールアドレス ikiiki-takanawa@foryou.or.jp
ホームページ [高輪いきプラで検索](#)、もしくはこちらのQRコードより↑
開館時間 月曜日から土曜日 9:00~21:30 日曜日 9:00~17:00



- JR山手線,京浜東北線品川駅中央改札高輪口 徒歩10分
- 京浜急行電鉄品川駅高輪口 徒歩10分
- JR山手線,京浜東北線高輪ゲートウェイ駅 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~品川車庫行き高輪北町下車 徒歩10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~浅草線三田駅前
高輪警察署前バス停 徒歩10分



★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。

2026年5月 介護予防事業のご案内

高輪いきいきプラザ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
				ミニ健30 10:00~10:30	ミニ健30 10:00~10:30	健トレ 13:30~14:30
				ミニ健30 11:00~11:30	はじめてマシン 10:00~11:30	
				足腰元気 10:00~11:30	ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
10	11	12	13	14	15	16
	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	ミニ健30 10:00~10:30	ミニ健30 10:00~10:30	健トレ 13:30~14:30
	やわらかボール 13:30~14:30	はじめてマシン 10:00~11:30		ミニ健30 11:00~11:30	はじめてマシン 10:00~11:30	
		セルフマシン 13:30~14:30		足腰元気 10:00~11:30	ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
17	18	19	20	21	22	23
	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	健トレ 10:00~11:00	ミニ健30 10:00~10:30	ミニ健30 10:00~10:30	健トレ 13:30~14:30
	やわらかボール 13:30~14:30	はじめてマシン 10:00~11:30		ミニ健30 11:00~11:30	はじめてマシン 10:00~11:30	
		セルフマシン 13:30~14:30		足腰元気 10:00~11:30	ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
24	25	26	27	28	29	30
	健トレ 10:00~11:00	セルフマシン 13:30~14:30	健トレ 10:00~11:00	ミニ健30 10:00~10:30	ミニ健30 10:00~10:30	健トレ 13:30~14:30
	やわらかボール 13:30~14:30	はじめてマシン 10:00~11:30		ミニ健30 11:00~11:30	はじめてマシン 10:00~11:30	
				足腰元気 10:00~11:30	ミニ健30 11:00~11:30	
					セルフマシン 13:30~14:30	
31						

- 健康トレーニング⇒健トレ ■ミニ健30 ■セルフマシントレーニング⇒セルフマシン
- はじめてのマシントレーニング⇒はじめてマシン ■足腰元気
- みんなの食と健口⇒食と健口 ■やわらかボールトレーニング⇒やわらかボール

事業内容/お申込み等のお問い合わせはこちらまで
 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 港区高輪3-18-15 電話：03-3449-1643 FAX：03-3449-0783
 開館時間 月曜日～土曜日9:00～21:30 日曜日9:00～17:00
 メールアドレス： ikiiki-takanawa@foryou.or.jp