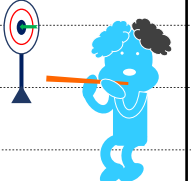
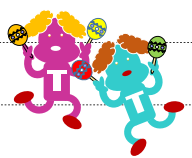
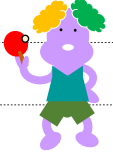
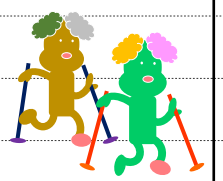
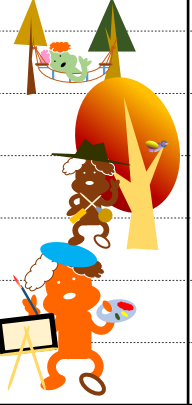
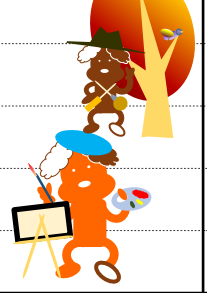
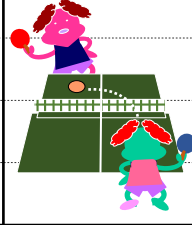
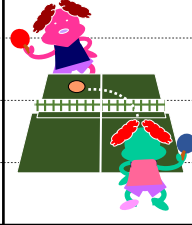
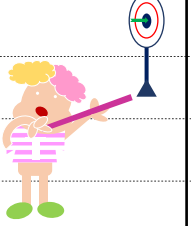


高輪いきいきプラザ 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 ※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。 ♫入浴日 女性:月/木曜日 男性:火/金曜日 ♫入浴受付時間 12:45～15:10 ♫入浴時間 13:00～16:00		1  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	2 たのしい脳育 13:30～14:30 	3  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	4  ビリヤードA 14:00～16:00 手芸塾 14:00～16:00 	5 卓球 17:15～20:15
6 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45 	7  ぬり絵サロン 10:00～11:30 ビリヤードB 14:00～16:00	8  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 	9 高輪園芸部 10:00～11:30 切り絵サロン 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30 高輪カラオケ 14:00～16:00	10  膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 若竹会 13:00～16:00 朗読講座 13:30～14:30 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 ハタヨガ 15:00～16:00 尺八教室 18:30～21:30	11  ビリヤードB 14:00～16:00 	12 卓球 17:15～20:15 
13 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 	14  歩こう会 16:00～16:35 笑って体づくり 17:00～18:30 	15  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 	16  高輪園芸部 10:00～11:30 切り絵サロン 10:00～11:30 高輪カラオケ 14:00～16:00 	17  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	18  レディースサロン 14:00～16:00 ビリヤードA 14:00～16:00 	19 おりがみサロン 10:00～12:00 卓球 17:15～20:15 
20 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45 	21  ビリヤードA 14:00～16:00	22  明寿会 13:00～16:00 	23 高輪園芸部 10:00～11:30 切り絵サロン 10:00～11:30 高輪カラオケ 14:00～16:00 	24  俳句のすすめ 10:00～11:30 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 若竹会 13:00～16:00 朗読講座 13:30～14:30 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 ハタヨガ 15:00～16:00 	25  ビリヤードB 14:00～16:00 	26 尺八教室 9:00～12:00 卓球 17:15～20:15
27 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45	28  絵本の読み聞かせ 10:00～11:00	29  明寿会 13:00～16:00	30 ※全てのプログラム(事業)は 予期せず変更及び 中止となる場合がございます。 あらかじめご了承ください。			

□無印高輪いきプラ事業/■高輪いきプラサロン事業 ※サロン事業は事前申込み不要です。
●ヨガ事業略名称※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

2026年 8月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 9月号

●MT社交ダンスバンドによるオータムコンサート/無料

日時：10月4日(日)
14:00～15:30

場所：1階コミュニティカフェ

対象：港区民(小学生以上)

定員：40名(先着順)

費用：無料

持物：なし

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間：9月15日(火)～定員に達するまで



●いきプラ体操/無料

日時：10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
9:15～9:45 ※日程等、変更及び中止となる場合もあります。

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：月水金コース/火木土コース 各15名(抽選)

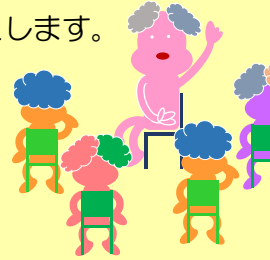
※日曜日は、いきプラ体操当選者はコースに関わらずご参加いただけます。

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間：9月2日(水)～9月15日(火)

当選発表：9月23日(水/祝)以降に 当選者のみ電話連いたします。

9:20までのご入室と
スタンプカードのご提出をお願いします。
時間を過ぎてからのご参加とスタンプカードの押印は
ご遠慮いただいておりますので
ご理解の程よろしくお願いいたします。



●フラダンス講座/無料 

日時：10月11日(日)～令和9年3月14日(日)
毎月第2日曜日
①13:30～14:30 ②15:00～16:00
※日程等、変更及び中止となる場合もあります。

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 講師：牧乃ミカ

定員：各12名(抽選)

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間：9月6日(日)～9月20日(日)

当選発表：9月22日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

持ち物/動きやすい服装
飲み物、タオル、内履き



●手芸塾/無料

日時：10月2日(金)～令和9年3月5日(金)
毎月第1金曜日(全6回)

場所：1階洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：12名(抽選)

講師：延藤由美子

参加費用：無料(材料費はその都度かかります)。

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで！

申込期間：9月1日(火)～9月14日(月)

当選発表：9月18日(金)以降当選者のみ電話連絡いたします。

※日程等、変更及び中止となる場合もあります。



9月の事業・サロンのご案内

●火曜午後の歌パーク/無料

日時：10月13日(火)～令和9年3月9日(火)
毎月第2火曜日/全6回
時間：14:00～15:00 ※日程等、
場所：1階洋室 変更及び中止となる
対象：60歳以上の港区民 場合もあります。
定員：12名(抽選)
講師：TAKUMA
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月6日(日)～9月20日(日)
当選発表：9月22日(火/祝)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。

●膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ/無料

日時：10月8日(木)～12月24日(木)
時間：12:30～13:30
場所：地下1階トレーニングルーム2
※マットも使います。
対象：60歳以上の港区民
定員：8名(抽選)
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月10日(木)～9月24日(木)
当選発表：9月30日(水)以降に当選者のみ電話
連絡いたします。

●ハタヨガ/無料

日時：10月8日(木)～12月24日(木)
時間：15:00～16:00
場所：地下1階トレーニングルーム2
※マットに座れる方(素足になります)
対象：60歳以上の港区民
定員：8名(抽選)
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月10日(木)～9月24日(木)
当選発表：9月30日(水)以降に当選者のみ電話
連絡いたします。

※日程等変更
及び中止となる場合もあります。

●たのしい脳育/無料

日時：①10月6日(火)～12月15日(火)
毎週火曜日/10:00～11:00
②10月7日(水)～12月16日(水)
毎週水曜日/13:30～14:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：①②各日18名(抽選)
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月7日(月)～9月20日(日)
当選発表：9月23日(水/祝)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。
※日程等
変更及び中止となる場合もあります。

●初心者麻雀/無料

日時：10月6日(火)～3月16日(火)
13:30～16:30(片付けを含む)
毎月第1/第3火曜日
会場：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：15名(抽選)
参加費：無料
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月1日(火)～9月15日(火)
当選発表：9月17日(木)
以降に当選者の方のみにご連絡いたします
※ボランティアの方が優しく教えてくださいます。

●体が硬い人のためのヨガ教室/無料

日時：10月8日(木)～12月24日(木)
時間：13:45～14:45
場所：地下1階トレーニングルーム2
※マットを使います。
対象：60歳以上の港区民
定員：8名(抽選)
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月10日(木)～9月24日(木)
当選発表：9月30日(水)以降に当選者のみ電話
連絡いたします。

※日程等変更及び中止となる場合もあります。

●歌の広場/無料

日時：10月1日(木)～令和9年 3月18日(木)
A/毎月第1木曜日 B/毎月第3木曜日
A/Bのどちらかをお選びください。
時間：14:00～15:00/AB共
場所：1階洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：各12名(抽選)
講師：小原正美
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月1日(火)～9月16日(水)
当選発表：9月17日(木)以降に
当選者のみ
電話連絡いたします。
※日程等、変更及び中止となる場合もあります。

●高輪カラオケ/無料

日時：10月14日(水)～令和9年3月24日(水)
毎月第2/第4水曜日
歌、パフォーマンスをみんなで楽しく！
時間：14:00～16:00(片付け時間も含む)
場所：1階洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(抽選)
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：8月19日(水)～9月1日(火)
当選発表：9月3日(木)以降に当選者のみ
電話連絡いたします。
※日程等
変更及び中止となる場合もあります。

六十歳以上の港区民の方が対象です。

●スポーツウエルネス吹矢

日時：10月4日(日)～令和9年3月28日(日)
10:00～11:45
※毎週日曜日開催(但し祝日等はお休み)
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(初心者歓迎)
定員：10名(先着順)
費用：500円(材料費)/月
講師：港区スポーツウエルネス吹矢協会
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

スポーツウエルネス吹矢は誰でも手軽にでき、
楽しみながら健康になれるスポーツです。
精神集中や血行促進に役立ち、
内臓の諸器官にもよい影響を与え、
精神力・集中力も身に付きます。

※日程等、
変更及び中止となる場合もあります。
申込期間：9月5日(土)～定員に達するまで

●手話で歌おう/無料

日時：10月1日(木)～令和9年3月4日(木)
10:00～11:00
毎月第1木曜日
※目で見える言葉
手話を楽しく学びませんか？
初めての方も安心して
参加してください。
※日程等、変更及び
中止となる場合もあります。
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：16名(抽選)
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月1日(火)～9月14日(月)
当選発表：9月22日(火/祝)以降に当選者のみ
電話連絡いたします。

●ビリヤード教室 A/B各グループ/無料

日時：10月2日(金)～2027年3月26日(金)
14:00～16:00
A/第1第3金曜日・第3月曜日
B/第2第4金曜日・第1月曜日
10月～12月は月曜日のみ。
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：A/B 各12名(抽選)
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：9月7日(月)～9月21日(月)
当選発表：9月25日(金)以降に
当選者のみ電話連絡いたします。
※時間、曜日、回数が変更になる場合があります。

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！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。

