



高輪いきいきプラザ8月予定表



2026年7月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 8月号



日	月	火	水	木	金	土
※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。		熱中症に注意 水分補給を忘れずに！				1 卓球 17:15~20:15
2 スポーツウエルネス敗矢 10:00~11:45	3 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードB 15:00~17:00	4 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	5 高輪園芸部 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	6 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 尺八教室 18:30~21:30	7 ビリヤードA 14:00~16:00 手芸塾 14:00~16:00	8 卓球 17:15~20:15
9 スポーツウエルネス敗矢 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	10 笑って体力づくり 17:00~18:30	11 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	12 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	13 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	14 ビリヤードB 14:00~16:00	15 尺八教室 9:00~12:00 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 17:15~20:15
16	17 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードA 14:00~16:00	18 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	19 たのしい脳育 13:30~14:30	20 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	21 足の測定会① 13:00~ ビリヤードA 14:00~16:00 レディースサロン 14:00~16:00 足の測定会② 14:00~ 足の測定会③ 15:00~	22 卓球 17:15~20:15
23 スポーツウエルネス敗矢 10:00~11:45	24	25 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00 尺八教室 18:30~21:30	26 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	27 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	28 ビリヤードB 14:00~16:00	29 卓球 17:15~20:15
30 スポーツウエルネス敗矢 10:00~11:45	31					

●ヨガ事業略名称

※体が硬い人のヨガ

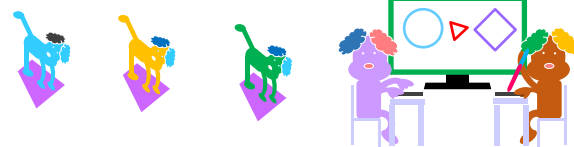
体が硬い人のためのヨガ教室

※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

□無印高輪いきいきプラザ事業 / ■足の測定会

■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。



暑中お見舞い申し上げます。

厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか

日頃より当館をご利用いただき、心より感謝申し上げます。

こまめな水分補給や適切な冷房の活用など、熱中症対策を心掛け

どうぞ無理をなさらずお過ごしください。また、暑さをしのぐ場としても

どうぞお気軽に当館へお立ち寄りください。

暑さ厳しき折、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

職員一同

●足の測定会 ～自分の足をよく知ろう～/無料

専用機器で足裏をスキャンし、足のサイズや指の角度
重心バランスなどを測定します。

測定結果をもとに、ご自身の足の特徴や状態に合わせた
アドバイスを行います。

日程：8月21日(金)

時間：①13:00～ ②14:00～ ③15:00～ *いずれか1つお選びください

場所：3階敬老室

対象：60歳以上の港区民

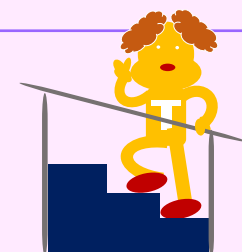
定員：①②③各4名(抽選)

費用：無料

申込：窓口またはお電話にて

申込期間：7月25日(土)～8月13日(木)

抽選結果：8月17日(月)以降に当選者のみお電話にて連絡いたします。



●笑って体力づくり/追加募集/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！毎回、講師がプログラムを考案。
60代～80代の方々が参加されています！途中から参加しても楽しめます。

日程：2026/4/13(月)～2027/3/8(月)/毎月第2月曜日

※祝日や講師の都合により日程変更あり。

時間：17:00～18:30

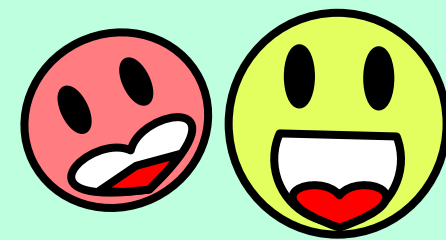
場所：地下トレーニングルーム1

講師：湯川恵子氏

対象：60歳以上の港区民

費用：無料

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



2026年8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 健トレ 13:30~14:30
2	3 健トレ 10:00~11:00 やわらかボール 13:30~14:30	4 健トレ 10:00~11:00 セルフマシン 10:00~11:00	5 健トレ 10:00~11:00	6 ミニ健30 10:00~10:30 ミニ健30 11:00~11:30	7 ミニ健30 10:00~10:30 セルフマシン 10:00~11:00 ミニ健30 11:00~11:30	8 健トレ 13:30~14:30
9	10 健トレ 10:00~11:00	11 セルフマシン 10:00~11:00	12 健トレ 10:00~11:00	13	14	15
16	17 健トレ 10:00~11:00	18 健トレ 10:00~11:00 セルフマシン 10:00~11:00	19 健トレ 10:00~11:00	20 ミニ健30 10:00~10:30 ミニ健30 11:00~11:30	21 ミニ健30 10:00~10:30 セルフマシン 10:00~11:00 ミニ健30 11:00~11:30	22 健トレ 13:30~14:30
23	24 健トレ 10:00~11:00	25 健トレ 10:00~11:00 セルフマシン 10:00~11:00	26 健トレ 10:00~11:00	27 ミニ健30 10:00~10:30 ミニ健30 11:00~11:30	28 ミニ健30 10:00~10:30 セルフマシン 10:00~11:00 ミニ健30 11:00~11:30	29 健トレ 13:30~14:30
30	31 健トレ 10:00~11:00					

■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

高輪いきプラ

トピックス

七夕編

今年も敬老室入口に高輪オリジナル短冊を用意。利用者の皆様や児童館の子供たちが短冊に書いた願い事は…

サッカーワールドカップ北中米大会

みんなで見よう！
テレビ観戦

6月26日(金)朝から予選グループF 日本対スウェーデン戦を敬老室にてみんなで熱く観戦！結果は1対1でドロー 決勝トーナメントは放映時間の関係でTV観戦は出来ませんでしたが善戦及ばずラウンド32で惜しくも優勝候補のブラジルに1対2で敗退。また4年後を楽しみに！

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

至 高輪ゲートウェイ駅 泉岳寺駅

JR品川駅

JR山手線/京浜東北線《品川駅》西口(高輪口) 徒歩8分
JR山手線/京浜東北線《高輪ゲートウェイ駅》徒歩8分
浅草線/《泉岳寺駅》A-2出口 徒歩10分
都営バス(品97)新宿西口⇄品川車庫《高輪北町》徒歩7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。