

高輪いきいきプラザ 8月予定表

2025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。					1 ビリヤードA 14:00~16:00 手芸塾 14:00~16:00	2 おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 17:15~20:15
3 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	4 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードB 15:00~17:00	5 たのしい脳育 10:00~11:00 初心者麻雀 13:30~16:30	6 高輪園芸部 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	7 体が硬い人のヨガ 9:45~10:45 手話で歌おう 10:00~11:00 膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:15~14:15 A歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45 尺八教室 18:30~21:30	8 ビリヤードB 14:00~16:00	9 卓球 17:15~20:15
10 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	11 足の測定会 10:30~12:00	12 たのしい脳育 10:00~11:00 足の測定会 10:30~12:00 火曜午後の歌パーク 14:00~15:00	13 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	14 体が硬い人のヨガ 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:15~14:15 朗読講座 13:30~14:30 ハタヨガ 14:45~15:45	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 尺八教室 9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	18 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 初心者麻雀 13:30~16:30	20 高輪園芸部 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30	21 体が硬い人のヨガ 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のヨガ 13:15~14:15 B歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45	22 ビリヤードB 14:00~16:00	23 卓球 17:15~20:15
24 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	25 世代間交流 15:00~17:00	26 たのしい脳育 10:00~11:00	27 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	28 体が硬い人のヨガ 9:45~10:45 膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00 体が硬い人のヨガ 13:15~14:15 朗読講座 13:30~14:30 ハタヨガ 14:45~15:45 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 ヴァイオリン、ホルン、オカリナ とピアノのコンサート 14:00~15:30	●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					

六十歳以上の港区民の方が対象です。

お風呂のご案内
 ●入浴日 女性:月・木曜日
 男性:火・金曜日
 ※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。
 ●入浴時間 13:00~16:00
 ●入浴受付時間 12:45~15:10

□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。
 ■足の測定会/■世代間交流/■ヴァイオリン、ホルン、オカリナとピアノのコンサート

暑中お見舞い申し上げます
 ムシムシとした不快な暑さが毎日続き、
 街路樹の葉も心なしか生気を失くしているように
 見受けられますが、皆様いかがお過ごしですか。
 お体には障りありませんか? ぜひ当館をご利用いただき
 リフレッシュして頂ければ幸いです。
 ただ、くれぐれもご無理をなさらないようお願い致します。
 職員一同

●初心者麻雀/無料/新規事業

初めての方
 また一から学びたい方など…
 内容: 初心者麻雀
 日時: 8月5日(火)~10月21日(火)
 第1/第3火曜日/13:30~16:30 (片付け含む)
 場所: 3階 敬老室
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 15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: 7月25日(金)~8月2日(土)
 抽選発表: 8月4日(月)



●ビリヤード追加募集/無料/初心者の方も大歓迎

楽しい仲間と充実の時間を過ごしませんか?
 日時: 第1月曜日/15:00~17:00
 第2/第4金曜日/14:00~16:00/Bグループとなります。
 ※日時は都合により変更する場合があります。
 場所: 地下1階 トレーニングルーム1
 講師: 高輪 men's clubによるボランティア
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 2名
 申込: ご本人が電話もしくは
 3階事務所まで



●真剣に楽しくビリヤードゲームを熱戦

8月の事業 サロンのご案内

●ヴァイオリン、ホルン、オカリナとピアノのコンサート/無料

～動物たちと世界を巡る旅！～
上記の他にいろいろな楽器を演奏します。

日時：8月31日(日)
時間：14:00～15:30(開場/13:30)
場所：1階 コミュニティカフェ
対象：小学生以上の港区民
定員：40名(申込順)
費用：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：8月1日(金)～定員に達するまで



●世代間交流/無料

楽しく児童館の子供達と遊びませんか？

内容：昔遊び(独楽回し、おはじき、メンコなどなど…)
日時：8月25日(月)/15:00～17:00
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：20名(申込先着順)
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10日(日)～定員に達するまで



熱中症に注意 水分補給を忘れずに!

●足の測定会/無料

足裏から健康状態を
簡単正確に測定分析します！
内容：足の測定会
日時：8月11日(月/祝)/12日(火)※どちらか1回
10:30～12:00
場所：3階敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：20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1日(金)～定員に達するまで



●新職員紹介

7月3日より
入職いたしました。
宮原裕子
ミヤハラ ユウコ
と申します。
出身は岩手県
趣味は太極拳と詩吟舞です。
皆様に、早く名前と顔を覚えて
もらえるように頑張ります。
利用者の皆様
よろしくお願ひいたします。



六十歳以上の港区民の方が対象です。



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と
笹の葉を用意。
利用者の皆様が短冊に書いた
願い事は…

チャレンジ! いきプラクロスワードパズル/VOL.5

イ	A	B	キ	🐶	C
🐶	1		🐶	2	D
🐶		🐶	3	E	
4			🐶		
🐶		🐶		🐶	🐶
5					

ヨコ
1/ミカン科ミカン属に分類される柑橘類の一種で独特の爽やかな香りと酸味がある。
2/インド発祥の生地を薄く伸ばして焼いた平焼きパンのひとつ。
3/基本的に汁物全般、お味噌汁、お吸い物等の事。
4/あさり飯が有名な東京の下町で江戸三大祭りの一つの水かけ祭りが8月に行われる地区。
5/フランス語、古い時代の品物や美術品、家具などを指す言葉で製造から100年以上経つもの。

タテ
A/現在活動して噴火している火山は活火山。では、現在噴火していない火山は？
B/静岡県の東部と神奈川県との県境から太平洋に向かって伸びる半島。
C/庭園に模擬店や余興場などを設け、多くの客を招いてもてなす会(ガーデンパーティー)。
D/四季の第二、春と秋の間。
E/笑うことに言葉をていねいにする「御(お)」を付けた言い方。

※回答は左ページ下

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



※チャレンジクロスワード解答 1/ユズ 2/ナン 3/オツユ 4/フカガワ 5/アンティーク
A/キュウカザン B/イズ C/エンユウ D/ナツ E/オワライ

★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。