

高輪いきいきプラザ 12月予定表

※3階敬老室工事に伴い12月8日(月)～12月26日(金)/予定、敬老室での事業は別途告知いたします。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
高輪いきいきプラザ お風呂のご案内 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 入浴時間 13:00～16:00	ぬり絵サロン 10:00～11:30	たのしい脳育 10:00～11:00	高輪園芸部 10:00～11:30	手話で歌おう 10:00～11:00	手芸塾 14:00～16:00	卓球 17:15～20:15
	ピリヤードA 14:00～16:00	明寿会 13:00～16:00 初心者麻雀 13:30～16:30	たのしい脳育 13:30～14:30	若竹会 13:00～16:00 A歌の広場 14:00～15:00 尺八教室 18:30～21:30		
7	8	9	10	11	12	13
スポーツウエルネス敗矢 10:00～11:45	ピリヤードB 14:00～16:00 笑って体力づくり 17:00～18:30	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	高輪園芸部 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30 高輪カラオケ 14:00～16:00	若竹会 13:00～16:00 朗読講座 13:30～14:30		卓球 17:15～20:15
14	15	16	17	18	19	20
スポーツウエルネス敗矢 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	ぬり絵サロン 10:00～11:30 ピリヤードA 14:00～16:00	明寿会 13:00～16:00 歌って脳トレ 14:00～15:00	高輪園芸部 10:00～11:30	若竹会 13:00～16:00 B歌の広場 14:00～15:00	レディースサロン 14:00～16:00	卓球 17:15～20:15
21	22	23	24	25	26	27
スポーツウエルネス敗矢 10:00～11:45	ピリヤードB 14:00～16:00 笑って体力づくり 17:00～18:30	明寿会 13:00～16:00 初心者麻雀 13:30～16:30	高輪園芸部 10:00～11:30 高輪カラオケ 14:00～16:00	若竹会 13:00～16:00 朗読講座 13:30～14:30		卓球 17:15～20:15
28	29	30	31			
スポーツウエルネス敗矢 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	休館	休館	休館			

□無印高輪いきいきプラ事業/■高輪いきいきプラサロ事業 ※サロ事業は事前申込み不要です。
※事業及びサロは余儀なく変更及び中止となる場合があります。

六十歳以上の港区民の方が対象です。

港区立高輪いきいきプラザ 高輪だより 12月号

2025年11月25日発行



当館3階機械設備改修工事に伴い
3階敬老室は12月8日 月曜日～12月26日 金曜日迄(予定)閉鎖となります。
上記の期間/朝体操及び3階敬老室での事業は主に1階集会室Aにて実施致します。
また、この間1階インフォメーション及び1階コミュニティスペースの
仮設事業所にて、お問い合わせ、申し込み等承ります。

高輪いきいきプラザ年末年始休館日のお知らせ
12月29日 月曜日～令和8年1月3日 土曜日迄休館
新年は令和8年1月4日 日曜日から通常開館となります。

●ハタヨガ/全12回/ 無料
日時：2026年1月8日(木)～3月26日(木) 毎週木曜日
14:30～15:30
場所：地下1階 トレーニングルーム2/3階和室
対象：60歳以上の港区民 マットに座れる方/素足になります。
定員：8名(抽選)
申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：12月3日(水)～12月19日(金)
当選者発表：12月24日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

●体が硬い人のためのヨガ教室/全12回/無料
日時：2026年1月8日(木)～3月26日(木) 毎週木曜日
① 9:45～10:45
② 13:00～14:00
場所：3階 和室 対象：60歳以上の港区民
定員：各6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：12月3日(水)～12月19日(金)
当選者発表：12月24日(水)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/全12回/ 無料
日時：2026年1月8日(木)～3月26日(木) 毎週木曜日/マットも使用します。
11:00～12:00
場所：3階 和室
対象：60歳以上の港区民
定員：6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：12月3日(水)～12月19日(金)
当選者発表：12月24日(水)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

高輪いきいきプラザ年末年始休館日のお知らせ
12月29日 月曜日～令和8年1月3日 土曜日迄休館
新年は令和8年1月4日 日曜日から通常開館となります。

1月の事業・サロンのご案内

●新春恒例／箱根駅伝応援カフェ

高輪いきいきプラザのコミュニティカフェが
この日だけ『スポーツカフェ』に変わります！
日時：2026年1月3日(土) 11:00～14:00
場所：高輪いきいきプラザ 1階コミュニティカフェ
対象：港区民(当日開放は1階コミュニティカフェのみです)
※おしるこをご用意します！無くなり次第提供終了となります。
通常のカフェメニューの提供はありません。

●理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾／無料

日時：2026年1月17日(土)～3月28日(土)
毎週土曜日 14:30～15:30(全11回)
場所：1階 洋室/3階 敬老室開催日もあり
対象：60歳以上の港区民
出来るだけ全回出席できる方
VR認知機能セルフチェッカー評価
体力測定(身体機能評価)
アンケート実施に同意いただける方
定員：15名(抽選)
持物：飲物/動きやすい服装/靴
申込：12月1日(月)～12月14日(日)ご本人が3階事務所もしくはお電話で
当選結果：12月18日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします
講師：東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター
理学療法士 國枝洋太氏
※1月12日(月/祝)にVR認知機能チェック
体力測定を実施します。



東京都済生会中央病院
認知症疾患医療センター
理学療法士 國枝洋太氏

●お正月飾り 編

高輪いきプラトピックス PART-2

お正月飾りは、一般的に12月13日以降から飾り始めることが出来ると言われています。特に12月28日は縁起が良いとされていますが逆に避けた方がいい日は12月29日と12月31日で29日は二重苦と読めるのと31日は一夜飾りと言われて 神様を迎えるのに一日の準備では失礼だと諸説ありますが…… 皆さんのお正月飾りはモダン派それとも伝統派ですか？



六十歳以上の港区民の方が対象です。

高輪いきいきプラザ年末年始休館日のお知らせ
12月29日 月曜日～令和8年1月3日 土曜日迄休館
新年は令和8年1月4日 日曜日から通常開館となります。

高輪いきプラトピックス ●さわやか体育祭 編

11月14日(金)港区スポーツセンターにて第41回港区さわやか体育祭が開催されました。玉入れ、バッコーに大玉転がしと高輪地区の皆様は日頃の運動成果を十二分に発揮して港区の各地区と最後まで優勝争いをしましたが……今年も残念～！「来年こそは優勝を」と誓って無事終了！！ご参加して頂いた皆様ありがとうございました。

●変わる高輪いきプラ周辺

●11月16日(日)に国道15号(第一京浜)の高輪歩道橋が撤去されました。

既に信号と横断歩道は設置されていましたが歩道橋のない空は広く見事にスッキリ！！

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。