

高輪いきいきプラザ 1月予定表

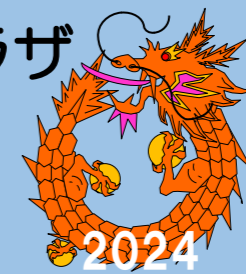


日	月	火	水	木	金	土	
	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 A歌の広場 14:00~15:00 若竹会 13:00~16:00	5 囲碁サロン 13:30~16:30 手芸塾 14:00~16:00 ビリヤード 14:00~16:00	6 尺八教室 9:00~12:00 おりがみサロン 10:00~12:00 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00	
<p>♨️入浴日 女性：月・木曜日 男性：火・金曜日 ♨️入浴時間 13:00~16:00 (受付は12:45~15:30) ※予約制ではなく当日先着順</p>		<p>箱根駅伝 応援カフェ 11:00~14:30</p>		<p>体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 朗読講座 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のためのヨガ教室 13:15~14:15 ハタヨガ 14:45~15:45</p>		<p>手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00</p>	
7 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	8 ビリヤード 14:00~16:00	9 たのしい脳育 10:00~11:00 百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:00~16:00	10 たのしい脳育 13:30~14:30 切り絵サロン 10:00~11:30	11 体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 朗読講座 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のためのヨガ教室 13:15~14:15 ハタヨガ 14:45~15:45	12 手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	13 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00	
14 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	15 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤード 14:00~16:00 笑って体力 17:00~18:30	16 利用者相談会 10:00~10:45 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00	17 たのしい脳育 13:30~14:30 カラオケサロン 14:00~16:00	18 体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のためのヨガ教室 13:15~14:15 ハタヨガ 14:45~15:45 B歌の広場 14:00~15:00 尺八教室 18:30~21:30	19 囲碁サロン 13:30~16:30 レディースサロン 14:00~16:00 ビリヤード 14:00~16:00	20 おりがみサロン 10:00~12:00 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00	
21 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	22 笑って体力 17:00~18:30	23 百人一首サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00	24 切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30 カラオケサロン 14:00~16:00	25 体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 朗読講座 13:00~14:00 体が硬い人のためのヨガ教室 13:15~14:15 ハタヨガ 14:45~15:45	26 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤード 14:00~16:00	27 尺八教室 9:00~12:00 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00	
28 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① 14:00~15:00	29 笑って体力 17:00~18:30	30 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00	31 たのしい脳育 13:30~14:30	<p>いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方は、風呂をご利用できます。(無料)</p>			

2023年12月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 1月号



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。
本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので
より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。
皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。
本年も宜しくお願い申し上げます。

高輪いきいきプラザ館長 吉田優里子 職員一同

今年もよろしくお祈りします

●利用者懇談会/無料

事業のご案内及び利用者の皆様方のご要望について、懇談会を開催したいと思います。ぜひご参加ください。
日時：1月16日(火) 10:00~10:45
場所：3階 敬老室
対象：どなたでも
内容：活動報告
今後の予定・意見交換など

●箱根駅伝 応援カフェ

令和6年1月3日(水) 開館時間：11:00~14:30
高輪いきいきプラザのコミュニティカフェが1月3日だけ「スポーツカフェ」になります！
箱根駅伝の復路の様態をテレビで観戦しながら若きアスリートたちの熱き戦いを一緒に応援しましょう！

☺️温かいお飲み物とお菓子をご用意します。☺️

場所：高輪いきいきプラザ (港区高輪3丁目18番15号) 1階コミュニティカフェ for you
対象：港区民
申込期間：12月7日(木)~定員に達するまで
定員：40名(先着順)ご本人が電話または3階事務所まで
皆様からのお申込みをお待ちしております！！

●高輪園芸部/プランターの植物のお手入れをしてくれる方大募集

高輪園芸部

日時：毎週水曜日 10:00~11:30
場所：3階 ベランダ
対象：60歳以上の港区民
定員：数名
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



高輪いきいきプラザ年末年始休館日のお知らせ

12月29日金曜日~令和6年1月3日水曜日迄休館
新年は令和6年1月4日から通常開館となります。
ご不便をお掛けしますがよろしくお願い致します。

..... 新年サロンのご案内
 高輪いきいきプラザの
サロンに参加してみよう

まずは、一度サロンに参加してみよう！ / ご不明の点は遠慮なく職員迄

サロンは事前参加申込の不要な(1部を除く)事業となります。
 ※初めてご参加の方は職員までお声掛け下さい。
 ●サロン参加には、いきいきプラザ個人登録証の提出が必要です。港区民の60歳以上の方が対象です。



ぬり絵サロン 日時:第1/第3月曜日10:00~11:30

切り絵サロン 日時:第2/第4水曜日10:00~11:30

囲碁サロン 日時:毎週金曜日13:30~16:30
 ※前日までにお電話で開催時間等ご確認ください。

レディースサロン 日時:第3金曜日14:00~16:00

おりがみサロン 日時:第1/第3土曜日10:00~12:00

カラオケサロン 日時:第3/第4水曜日14:00~16:00
 ※1月は第3第4水曜日の開催です、お間違えないように！最終受付15:00

百人一首サロン 日時:第1/第3火曜日10:00~11:30

※サロンの日時はやむなく変更する場合があります。

六十歳以上の港区民の方が対象です。

●朗読講座/ 無料
 日時:1月11日(木)~3月28日(木)
 毎月第2・第4木曜日(計6回)
 13:00~14:00
 場所:1階 洋室
 対象:60歳以上の港区民
 定員:14名(抽選) 講師:久津弘子氏(朗読グループ「ことばつむぎ」)
 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14日(木)~2024年1月5日(金)まで
 抽選結果:1月6日(土) 1月6日以降に当選者のみ電話連絡いたします。

高輪いきプラザ ●高輪いきプラ / いろいろ活動編
トピックス

- 色艶やかなパオ(フラスカート)が勢ぞろい/フラダンス教室
- ビリヤード教室
- 切り絵サロン
- 園芸部
- 手芸教室 ポーチ作品
- カラオケサロン

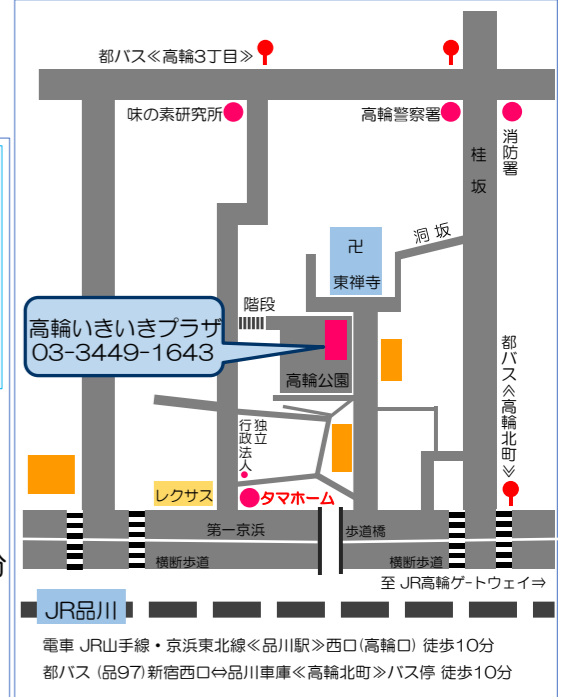
去年今年
 ござことし/新年の季語 大晦日に一夜にして年が入れ替わるの意

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。