

高輪いきいきプラザ 10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
入浴事業一時休止のお知らせ 機械設備改修工事に伴い 下記の期間入浴事業を 休止させていただきます。 11月3日(月/祝)～11月7日(金)/予定 ご利用の皆様には 大変ご不便をお掛けしますが 何卒ご理解とご協力を賜りますよう お願い申し上げます。			1 高輪園芸部 10:00～11:30	2 手話で歌おう 10:00～11:00 若竹会 13:00～16:00 A歌の広場 14:00～15:00	3 手芸塾 14:00～16:00	4 おりがみサロン 10:00～12:00 卓球 17:15～20:15
5 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45	6 ぬり絵サロン 10:00～11:30 ビリヤードA 14:00～16:00 笑って体づくり 17:00～18:30	7 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	8 ほのぼの作品展 10:00～17:00 たのしい脳育 13:30～14:30 高輪カラオケ 14:00～16:00	9 ほのぼの作品展 10:00～16:00 若竹会 13:00～16:00 尺八教室 18:30～21:30	10 手芸教室 干支の人形作り① 13:00～15:00	11 卓球 17:15～20:15
12 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	13 ビリヤードB 14:00～16:00	14 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	15 高輪園芸部 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30	16 若竹会 13:00～16:00 B歌の広場 14:00～15:00	17 レディースサロン 14:00～16:00	18 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
19 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45	20 ぬり絵サロン 10:00～11:30 ビリヤードA 15:00～17:00	21 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 歌って脳トレ 14:00～15:00	22 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	23 若竹会 13:00～16:00	24	25 卓球 17:15～20:15
26 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	27 ビリヤードB 14:00～16:00 笑って体づくり 17:00～18:30	28 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00	29 高輪園芸部 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30	30 若竹会 13:00～16:00 尺八教室 18:30～21:30	31 手芸教室 干支の人形作り② 13:00～15:00	

□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。■ほのぼの作品展
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。あらかじめご了承下さい。

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 10月号

2025年9月25日発行



『高輪いきいきプラザ機械設備改修工事のお知らせ』

高輪いきいきプラザ館内空調設備工事が、間もなくはじまります。
それに伴い、事業及びサロン等の中止及び開催日変更等があります。
詳しくは、担当職員にお問い合わせ下さい。
工事中は利用者様には、ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願い致します。

全体工事期間(予定)令和7年9月から令和8年1月まで

10月8日水曜日 ほのぼの作品展 10月9日木曜日

●ほのぼの作品展/無料

開催日：10月8日(水) 10:00～17:00
10月9日(木) 10:00～16:00
※最終日は16時終了となります。
開催場所：3階 敬老室
どなたでも観覧可能です。
皆様のご来館をお待ちしております。

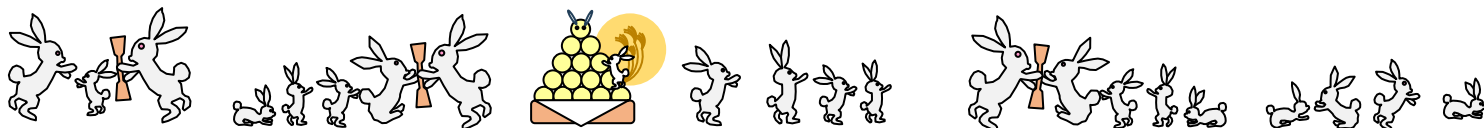


●高輪若竹会/60歳以上の高輪地区の方/仲間募集中！！

高輪若竹会は、高輪地区の老人会で社会奉仕活動、健康を進める活動にくわえて
生きがいを高める活動などを自主的にこなっています。

- 毎週木曜日高輪いきいきプラザにて
10:00～12:00/手芸/3階敬老室
13:00～14:00/輪投げ/地下1階トレーニングルーム1
14:00～15:00/ボッチャ/地下1階トレーニングルーム1
15:00～16:00/カラオケ/地下1階トレーニングルーム1
- 毎週日曜日高松中学校校庭にて
12:30～15:00/グラウンドゴルフ
- バス旅行、敬老会、棒体操など積極的に活動しています。
是非一度ご見学に来て下さい。
- 詳しくは、職員までお尋ね下さい。





チャレンジ！いきプラクロスワードパズル/VOL.6

1		A	B		C	
	2				3	
イ	キ	イ	キ			
4					D	
				5		
6						

※回答はページ左下

ヨコ

- 1/ 明明後日、今日から数えて4日後の日
- 2/ 神奈川県南東部の市で三浦半島の西側の根付に位置して隣接する鎌倉市とともに古都保存法 の指定都市
- 3/ かぐや姫のふるさと
- 4/ きれいなものに付着した不潔なもの、という意味で清潔な状態のものに不潔なものが付着してきたなくなることを
- 5/ 釣りや漁業の際に釣れる小さくて価値が薄い魚を総称して
- 6/ 音楽会で予定の演奏を終了したあと、客が演奏者に拍手や掛け声で追加の演奏を望むこと

タテ

- A/ 白米と小豆を組み合わせて甘く炊き上げる料理
B/ 仕事を頑張っている人に激励の目的で渡すお菓子や弁当、飲み物など
C/ 銀は金より良い、銅は金と同じ、では金偏に失うと書いて
D/ 野生の猿の事

手ぶらで楽しく 高輪いきいきプラザのサロン

サロン事業は予約不要です。
参加ご希望の方は、当日時間までに直接お越しください。
また、初参加の方は、職員までお声掛けください。
サロン参加には、いきいきプラザ個人登録証が必要です。
登録は港区民60歳以上の方が対象となります。



高輪園芸部

日時：毎週水曜日
10:00～11:30

プランターで季節のお花や
その時々の野菜などを育てます。



ぬり絵サロン

日時：第1、第3月曜日
10:00～11:30

季節ごとのテーマに合わせた
オリジナルのぬり絵を仕上げます。



レディースサロン

日時：第3金曜日
14:00～16:00

おしゃべりをしながら、ぬり絵、
手芸、編み物等それぞれご自身が
やりたい事を自由にするサロンです。



おりがみサロン

日時：第1、第3土曜日
10:00～12:00

懐かしい物からちょっと難しい折を
交えて楽しくおしゃべりをしながら
仕上げていきます。



切り絵サロン

日時：第2、第4水曜日
10:00～11:30

指先を使って無心に集中、
初心者の方から上級の方まで楽しめる
楽しいサロンです。

※サロンの日程等、変更及び中止となる場合もあります。

クロスワードパズル解答

ヨコ 1/シアサッテ 2/ズシ 3/ツキ 4/ヨゴレモノ 5/ザコ 6/アンコール

タテ A/アズキゴハン B/サシイレ C/テツ D/ノザル



六十歳以上の港区民の方が対象です。



●入門！初心者麻雀

初めての方、また一から学びたい方向け

日時：11月4日(火)～2026年3月17日(火)

第1/第3火曜日

13:30～16:30(片付けを含む)

場所：3階敬老室

対象：60歳以上の港区民

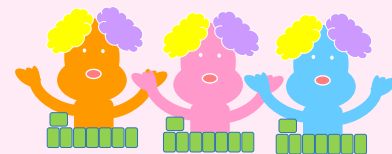
定員：15名(抽選)

参加費用：無料

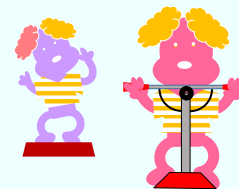
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間：10月6日(月)～10月15日(水)

当選発表：10月20日(月)以降当選者のみお電話にて連絡致します。



高輪いきプラ ●セルフチェック会 IN 高輪 編 トピックス



8月29日(金)当館にて高輪地区高齢者相談センターと
高輪地区いきいきプラザ共催のセルフチェック会が
今年も開催されました！！
血管の硬さ、詰り具合を見て血管の弾力性を測り
血管年齢測定や体重に対して、骨、筋肉、脂肪、
水分がどのくらいあるか等を測定したり、
自身の健康度を数値化して今後の対策を確認しました。
暑い中、今年も大勢の方に、ご参加頂き
誠にありがとうございました。



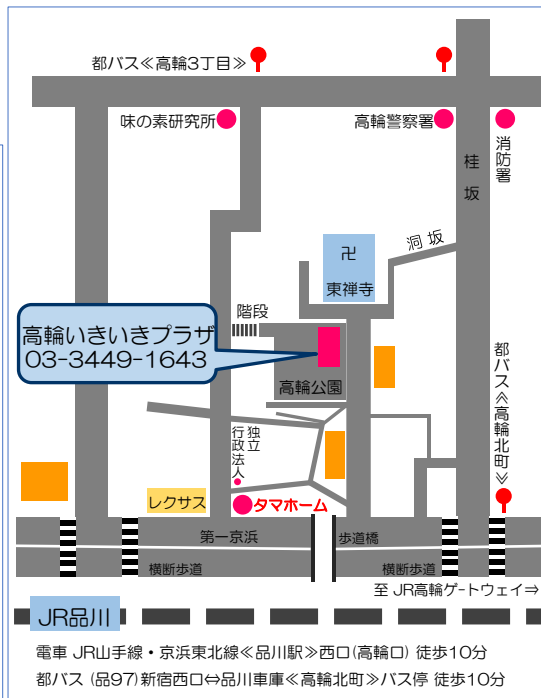
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行って
います！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望
される方はお問合せください。

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。