

高輪いきいきプラザ



2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	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	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45	手芸塾 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00
フラダンス講座 14:00~15:00	笑って体力づくり 17:00~18:30	明寿会 13:00~16:00	たのしい脳育 13:30~14:30	手話で歌おう 10:00~11:00	ピリヤードA 14:00~16:00	理学療法士と始める 14:30~15:30
フラダンス講座 15:30~16:30	ピリヤードB 14:00~16:00			膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00		卓球 17:15~20:15
<p>●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。</p> <p>■入浴日 女性:月・木曜日 男性:火・金曜日</p> <p>■入浴時間 13:00~16:00</p> <p>■入浴受付時間12:45~15:10</p>						
8	9	10	11	12	13	14
スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45		たのしい脳育 10:00~11:00	高輪園芸部 10:00~11:30	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45	ピリヤードB 14:00~16:00	理学療法士と始める 14:30~15:30
フラダンス講座 14:00~15:00		明寿会 13:00~16:00	切り絵サロン 10:00~11:30	膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00		卓球 17:15~20:15
フラダンス講座 15:30~16:30		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		
		火曜午後の歌パーク 14:00~15:00	高輪カラオケ 14:00~16:00	体が硬い人のヨガ 13:00~14:00		
15	16	17	18	19	20	21
スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	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	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45	レディースサロン 14:00~16:00	尺八教室 9:00~12:00
	ピリヤードA 14:00~16:00		明寿会 13:00~16:00	膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00	ピリヤードA 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00
	笑って体力づくり 17:00~18:30		たのしい脳育 13:30~14:30	若竹会 13:00~16:00		理学療法士と始める 14:30~15:30
				体が硬い人のヨガ 13:00~14:00		卓球 17:15~20:15
				B歌の広場 14:00~15:00		
				ハタヨガ 14:30~15:30		
				朗読講座 13:30~14:30		
				ハタヨガ 14:30~15:30		
				尺八教室 18:30~21:30		
22	23	24	25	26	27	28
スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	MTコンサート 14:00~15:30	たのしい脳育 10:00~11:00	高輪園芸部 10:00~11:30	体が硬い人のヨガ 9:45~10:45	ピリヤードB 14:00~16:00	理学療法士と始める 14:30~15:30
フラダンス講座 14:00~15:00		明寿会 13:00~16:00	切り絵サロン 10:00~11:30	膝が曲げにくい人のヨガ 11:00~12:00		卓球 17:15~20:15
フラダンス講座 15:30~16:30		火曜午後の歌パーク 14:00~15:00	たのしい脳育 13:30~14:30	若竹会 13:00~16:00		
				高輪カラオケ 14:00~16:00	体が硬い人のヨガ 13:00~14:00	
					朗読講座 13:30~14:30	
					ハタヨガ 14:30~15:30	

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 2月号

2026年1月25日発行



●MT社交ダンスバンドによるウィンターコンサート/無料

日時：2月23日(月/祝) 14:00~15:30

場所：1階 コミュニティカフェ

対象：港区民（小学生以上）

定員：40名(先着)

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで
申込期間：2月1日(日)～定員に達するまで

●懐かしい昭和歌謡や有名な映画音楽を演奏します。
生演奏を聴きながら自由に体を動かしてみませんか？
本格的なダンスフロアでは、ございませんが
曲に合わせて踊れるスペースがあります。
詳しくは、お問い合わせください。



●世代間交流報告

●新年1月7日いきいき利用者と児童館生徒で世代間交流を児童館遊戯室で開催
ふれあいを大切に今回はラダーゲッターで子供達と大熱戦！！！



●楽しい時間はあつという間、皆様も是非ご参加を！
●意外と難しい
●初体験のゲーム「ラダーゲッター」では子供たちの声援を背にめきめき上達！！

※ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ
ボールをラダーに引っ掛け得点を競うゲームです。

高輪いきいきプラザトピックス

●節分編
今年の節分は2月3日火曜日です。



節分は毎年2月3日
と思っていませんか？
実は節分の日付は立春の前日と決まっていて
年によって
2月2日や2月4日になることも
そして今年の恵方の方角は南南東微南です。



□無印高輪いきいきプラザ事業/■世代間交流/■高輪いきいきプラザ事業 ※サロン事業は事前申込み不要です。

●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エアヨガ

※■MTコンサート⇒MT社交ダンスバンドによるウィンターコンサート

※理学療法士と始める⇒理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾



高輪いきプラ サロンのご案内

●ぬり絵サロン/無料

※都合により開催日時等が変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

日時：毎月第1/第3曜日

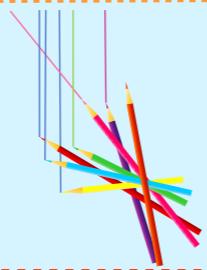
時間：10:00～11:30

場所：3階敬老室

対象：60歳以上の港区民

※備品等はご用意いたします。

不明な点は高輪いきいきプラザ職員にお尋ねください。



●レディースサロン/無料

※都合により開催日時等が変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

日時：毎月第3金曜日

時間：14:00～16:00

場所：1階洋室

対象：60歳以上の港区民

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。お喋りだけの参加もOKです。

不明な点は高輪いきいきプラザ職員にお尋ねください。



●切り絵サロン/無料

※都合により開催日時等が変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

日時：毎月第2/第4水曜日

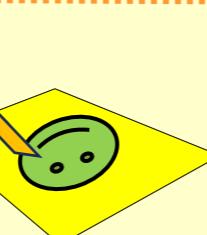
時間：10:00～11:30

場所：3階敬老室

対象：60歳以上の港区民

※必要な備品等はご用意いたします。

不明な点は高輪いきいきプラザ職員にお尋ねください。



●おりがみサロン/無料

※都合により開催日時等が変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

日時：毎月第1/第3土曜日

時間：10:00～12:00

場所：3階敬老室

対象：60歳以上の港区民

※おりがみ等の備品はご用意いたします。

不明な点は高輪いきいきプラザ職員にお尋ねください。



●高輪園芸部/無料

※都合により開催日時等が変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

日時：毎週水曜日

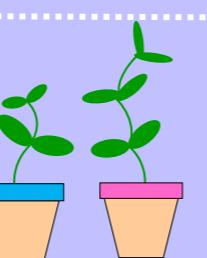
時間：10:00～11:30

場所：3階敬老室ベランダ

対象：60歳以上の港区民

※楽しく季節の草花を育てます。

不明な点は高輪いきいきプラザ職員にお尋ねください。



六十歳以上の港区民の方が対象です。

チャレンジ！いきプラクロスワードパズル/VOL.7

●ヨコ

- 1/伊勢神宮（いせじんぐう）を親しみを込めて言うと
- 2/機器、機械、器械、器具の総称
- 3/将来医師を目指す人のための学部
- 4/秋初月旧暦で7月から秋が始まる時期を指します
- 5/心の安定を一番の目的としたエクササイズで呼吸と瞑想を基本とした当館でも人気の事業
- 6/1000キログラムの重さの単位
- 7/大脳、小脳、脳幹の大きく3つに分けられます部位の総称

●タテ

- A/徳川家康率いる東軍と石田三成率いる西軍が戦った岐阜県の地名
- B/秋の七草のひとつでマメ科のつる性の多年草
- C/手先が器用ではないなどの事

1	い	A			いぬ
2	き			き	き
3	い	B	C		いぬ
4	き				き
5					
6			7		き

※答えは左ページ下



高輪園芸部活動報告

●ベランダでは四季折々の草花や植物が調和し美しく競演しています/活動日は毎週水曜日/3階敬老室ベランダ10時から。



●春には、チューリップに桜/夏には、ひまわりにゴーヤ、キュウリに夏野菜の収穫/冬には、シクラメンなど

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](#) [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

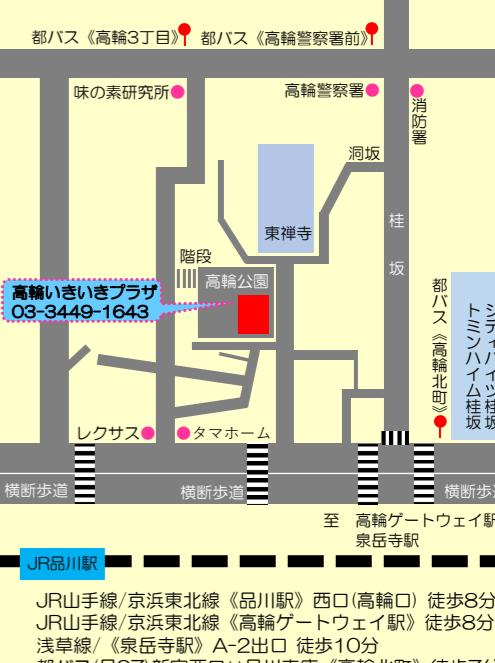
●地下鉄浅草線、京浜急行電鉄泉岳寺駅 A2出口 徒歩15分

●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。

※チャレンジ！いきプラクロスワードパズル/VOL.7 解答

ヨコ 1/オイセサン 2/キキ 3/イガクブ 4/ アキハヅキ 5/ヨガ 6/トン 7/ノウ

タテ A/セキガハラ B/クズ C/ブキヨウ

2026年2月 介護予防事業のご案内

いきいき美容講座



日時 2026年03月19日（木）10時～11時30分

講師 資生堂ジャパン株式会社

対象 60歳以上の港区民の方

定員 20名

参加費 無料

用意するもの 長めのフェイスタオルまたは手ぬぐい

応募方法 2月16日（火）～3月1日（日）

電話または3階窓口（応募多数の場合は抽選）

なお、抽選結果は3月5日以降に当選者のみに電話でご連絡いたします

当日はお化粧をしますので、薄化粧でお越しください。

アレルギーのある方は事前にお申し出ください。

また、症状がでた場合は途中で参加を中止していただき
ますことをご了承ください。

お問い合わせ・お申込み

港区立高輪いきいきプラザ
電話03-3449-1643
9時～21時30分（日曜日は17時まで）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	健トレ 10:00～11:00	健トレ 10:00～11:00	健トレ 10:00～11:00	ミニ健30 10:00～10:30	ミニ健30 10:00～10:30	健トレ 13:30～14:30
		はじめてマシン 10:00～11:30		ミニ健30 11:00～11:30	はじめてマシン 10:00～11:30	
		セルフマシン 13:30～14:30			ミニ健30 11:00～11:30	セルフマシン 13:30～14:30
8	9	10	11	12	13	14
	健トレ 10:00～11:00	健トレ 10:00～11:00		ミニ健30 10:00～10:30	ミニ健30 10:00～10:30	健トレ 13:30～14:30
		はじめてマシン 10:00～11:30		ミニ健30 11:00～11:30	はじめてマシン 10:00～11:30	
		セルフマシン 13:30～14:30			ミニ健30 11:00～11:30	セルフマシン 13:30～14:30
15	16	17	18	19	20	21
	健トレ 10:00～11:00	健トレ 10:00～11:00	健トレ 10:00～11:00	ミニ健30 10:00～10:30	ミニ健30 10:00～10:30	健トレ 13:30～14:30
		はじめてマシン 10:00～11:30		ミニ健30 11:00～11:30	はじめてマシン 10:00～11:30	
		セルフマシン 13:30～14:30			ミニ健30 11:00～11:30	セルフマシン 13:30～14:30
22	23	24	25	26	27	28
	健トレ 10:00～11:00	健トレ 10:00～11:00	健トレ 10:00～11:00	ミニ健30 10:00～10:30	ミニ健30 10:00～10:30	健トレ 13:30～14:30
		はじめてマシン 10:00～11:30		ミニ健30 11:00～11:30	はじめてマシン 10:00～11:30	
		セルフマシン 13:30～14:30			ミニ健30 11:00～11:30	セルフマシン 13:30～14:30

■ 健康トレーニング⇒健トレ ■ ミニ健30 ■ セルフマントレーニング⇒セルフマシン
■ はじめてのマントレーニング⇒はじめてマシン ■ バランストレーニング足腰元気⇒バランス足腰
■ 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

事業内容/お申込み等のお問合わせはこちらまで

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 港区高輪3-18-15 電話：03-3449-1643 FAX：03-3449-0783

開館時間 月曜日～土曜日9:00～21:30 日曜日9:00～17:00

メールアドレス：ikiiki-takanawa@foryou.or.jp