

高輪いきいきプラザ 2026 1月予定表

※誠に恐れ入りますが、機械設備改修工事に伴い事業が中止または変更になる場合があります。
ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

日	月	火	水	木	金	土
●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 🔥入浴受付時間12:45～15:10				1 休館	2 休館	3 休館
4	5 🔥 ぬり絵サロン 10:00～11:30 笑って体力づくり 16:00～17:30	6 🔥	7 高輪園芸部 10:00～11:30 世代間交流 15:00～16:30	8 🔥 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 13:00～14:00 朗読講座 13:30～14:30 ハタヨガ 14:30～15:30	9 🔥	10
11	12 🔥	13 🔥 手話で歌おう 10:00～11:00 初心者麻雀 13:30～16:30 火曜午後の歌パーク 14:00～15:00 尺八教室 18:30～21:30	14 高輪園芸部 10:00～11:30 切り絵サロン 10:00～11:30	15 🔥 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 13:00～14:00 A歌の広場 14:00～15:00 ハタヨガ 14:30～15:30	16 🔥 レディースサロン 14:00～16:00	17 おりがみサロン 10:00～12:00 理学療法士と始める 14:30～15:30
18	19 🔥 ぬり絵サロン 10:00～11:30	20 🔥 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00	21 高輪園芸部 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30	22 🔥 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 13:00～14:00 朗読講座 13:30～14:30 ハタヨガ 14:30～15:30 尺八教室 18:30～21:30	23 🔥 手芸塾 14:00～16:00	24 理学療法士と始める 14:30～15:30
25	26 🔥 笑って体力づくり 16:00～17:30	27 🔥 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	28 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	29 🔥 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 13:00～14:00 B歌の広場 14:00～15:00 ハタヨガ 14:30～15:30	30 🔥	31 尺八教室 9:00～12:00 理学療法士と始める 14:30～15:30

□無印高輪いきプラ事業/■世代間交流/■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。
●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
※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

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 1月号

2025年12月25日発行



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 松岡結里 職員一同

冬の脱水症にご注意を

●世代間交流/無料

日時：1月7日(水) 15:00～16:30
場所：当館3階高輪児童館
対象：60歳以上の港区民
定員：16名(先着順)
申込：12月25日(木)～定員に達するまで/ご本人が電話もしくは3階事務所まで
孫のような子供たちと楽しく遊んで
学び交流を深めませんか？
是非ご参加をお待ちしております。

●朗読講座/無料

～詩、古典、現代作品、絵本などいろいろな作品に触れることができます！～
日時：2026年1月8日(木)～3月26日(木)(合計6回)
(毎月第2・第4木曜日) 13:30～14:30
場所：1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：12名(抽選)
費用：無料
講師：久津 弘子氏/朗読グループ『ことばつむぎ』
申込：窓口またはお電話にて
申込期間：12月25日(木)～2026年1月6日(火)
抽選結果：1月7日(水)以降
※当選者のみお電話にて連絡



●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。



手ぶらで楽しく 高輪いきいきプラザのサロン

●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て
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、編み物等それぞれで自身が
自由にやりたい事をするサロンです。

●おりがみサロン

日時：第1、第3土曜日
10:00～12:00

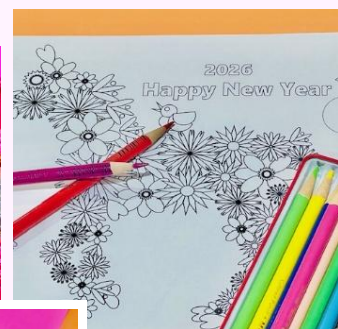
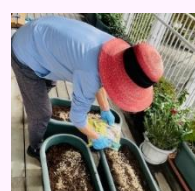
懐かしい物からちょっと難しい折り方を
交えて楽しくおしゃべりをしながら
仕上げていきます。

●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。

●サロン風景と作品



●園芸部

●切り絵サロン

●ぬり絵サロン

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業日のお知らせ
令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)迄休館

新年は令和8年1月4日(日)から通常開館となります。

新年恒例/箱根駅伝応援カフェは
1月3日(土)11:00～14:00/当館1階カフェで左記の時間帯で開催いたします。

コミュニティカフェ年末年始休館日のお知らせ
令和7年12月26日(金)～令和8年1月4日(日)迄休業
新年は令和8年1月5日(月)11時からの営業となります。

●手芸塾活動報告

針と糸で心もほっこりな事業です。
手芸が好きな方、手芸に興味がある方が
ゆったりとした時間の中で
作品づくりと交流を楽しんでいます。
延藤由美子講師(和布手作り作家)指導で
和布が素敵な作品に生まれ変わります。
活動は月に1度！



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。

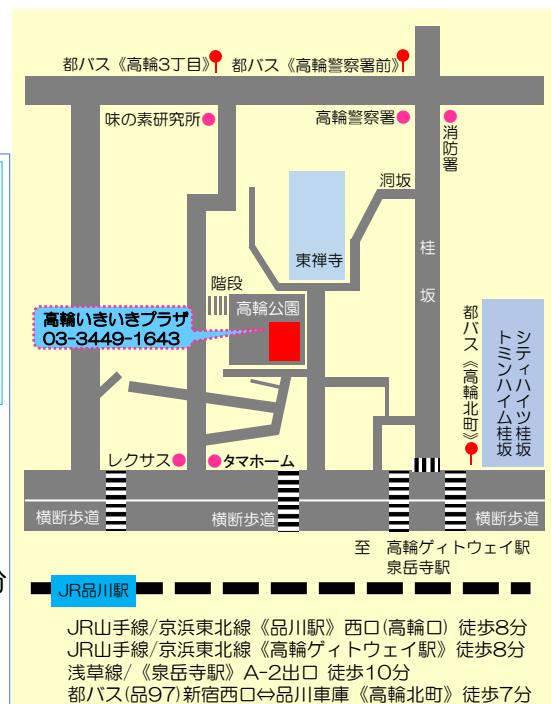
港区立高輪いきいきプラザ(指定管理者 社会福祉法人 奉優会)
〒108-0074 東京都港区高輪3丁目18番15号
☎ 03-3449-1643 FAX 03-3449-0783



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。