高輪いきいきプラザ 10月予定表

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
♨入浴受付時間 12:45～15:10

日	月	火	水	木	金	土
				1 ♨ 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	2 ♨ 手芸塾 14:00～16:00	3 卓球 17:15～20:15
4 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45 MT社交ダンスコンサート 14:00～15:30	5 ♨ ぬり絵サロン 10:00～11:30 ビリヤードA 14:00～16:00 笑って体力づくり 17:00～18:30	6 ♨ 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	7 ほのぼの作品展 10:00～17:00 たのしい脳育 13:30～14:30	8 ♨ ほのぼの作品展 10:00～17:00 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 若竹会 13:00～16:00 朗読講座 13:30～14:30 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 ハタヨガ 15:00～16:00 尺八教室 18:30～21:30	9 ♨	10 卓球 17:15～20:15
11 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45	12 ♨ ビリヤードB 14:00～16:00	13 ♨ 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	14 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	15 ♨ エンディングプラン説明会 10:00～11:00 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 若竹会 13:00～16:00 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 B歌の広場 14:00～15:00 ハタヨガ 15:00～16:00	16 ♨ レディースサロン 14:00～16:00	17 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
18 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45 フラダンス講座① 13:30～14:30 フラダンス講座② 15:00～16:00	19 ♨ ぬり絵サロン 10:00～11:30 ビリヤードA 14:00～16:00 足の測定会 13:30～16:30	20 ♨ 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	21 高輪園芸部 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30 高輪カラオケ練習会 14:00～16:00	22 ♨ 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 若竹会 13:00～16:00 朗読講座 13:30～14:30 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 ハタヨガ 15:00～16:00	23 ♨	24 卓球 17:15～20:15
25 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45	26 ♨ ビリヤードB 14:00～16:00	27 ♨ 明寿会 13:00～16:00 尺八教室 18:30～21:30	28 高輪園芸部 10:00～11:30 切り絵サロン 10:00～11:30 高輪カラオケ 14:00～16:00	29 ♨ 高輪演芸会 13:15～15:45 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 ハタヨガ 15:00～16:00	30 ♨	31 卓球 17:15～20:15

□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/高輪演芸会
□MT社交ダンスバンドによるオータムコンサート
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。

2026年9月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより10月号

地域みんなと楽しもう

高　輪　演　芸　会

日時/10月29日木曜日/13:15～15:45/開場/13:00

場所/高輪いきいきプラザ地下1階トレーニングルーム1/入場無料

●足の測定会 と相談会/無料

足からはじめる健康レッスン測定結果をもとに
正しい靴選びと足のセルフケアを学ぶ講座
日時：令和8年10月19日（月）
①13：30～14：30
②14：30～15：30
③15：30～16：30
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：①②③各４名（抽選）
費用：無料
申込：窓口またはお電話にて
申込期間：9月28日（月）～10月13日（火）
抽選結果：10月15日（木）以降当選者のみお電話にて

●港区エンディングプラン登録事業説明会

エンディングプランについて
知りたい方へ

日時：令和8年10月15日(木)
時間：10：00～11：00
対象：おおむね50歳以上の港区民
場所：1F集会室A洋室
定員：20名（先着順）
申込期間：9月25日(金)～定員に達するまで
申込：直接窓口またはお電話にて

10月7日水曜日　## ほのぼの作品展　10月8日木曜日

●ほのぼの作品展/無料

開催日：10月7日(水)　10:00～17:00
　　10月8日(木)　10:00～17:00
　　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。

●作品大募集

●募集期間：9月14日(月)～30日(水)
●対象：概ね60歳以上の港区民
●募集作品：趣味、特技を生かした作品
●絵画/書道/生け花/手工芸/詩歌/写真など
●出展申込、搬入先/高輪いきいきプラザ
●TEL:03-3449-1643

●当館ほのぼの作品展会場風景

高輪いきいきプラザの
サロンに参加してみませんか？
※各サロンは当館の都合で日程が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

高輪いきいきプラザ サロンのご案内

サロン事業は予約不要です。
参加ご希望の方は、当日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。
登録は港区民で60歳以上の方が対象となります。

●切り絵サロン/無料

日時：毎月第2･第4水曜日　10:00～11:30
　　切り絵は誰でも簡単に始められます。細かな作業に参加者の皆さんは没頭！
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
定員：15名(先着順)
申込：不要。当日直接お越しください。 道具、題材はご用意いたします。

●ぬり絵サロン/無料

日時：毎月第1･第3月曜日　10:00～11:30
　　季節に応じたオリジナルのぬり絵を楽しく仕上げます。
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
定員：15名(先着順)
申込：不要。当日直接お越しください。 色鉛筆、題材はご用意いたします。

●レディースサロン/無料

日時：毎月第3金曜日　14:00～16:00
　　おしゃべりを楽しみながら、ぬり絵、手芸、編み物等々、それぞれご自身が
　　したい事を…もちろんおしゃべりだけをたのしむこともOK！
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
定員：15名(先着順)
申込：不要。当日直接お越しください。

●おりがみサロン/無料

日時：毎月第3土曜日　10:00～12:00
　　幼少期の体験を思い出しながら、
　　周囲の人との会話を交え、楽しく作業します。
場所：3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)
定員：10名(先着順)
申込：不要。当日直接お越しください。 おりがみ等は、ご用意いたします。

六十歳以上の港区民の方が対象です。

高輪いきプラ トピックス

●足の測定会 編

8月21日(金) 足の測定会が
今年も開催されました！！専用機材で足裏をスキャンして
足の正確なサイズを認識。足のサイズや指の角度、重心
バランスなどの計測結果を基に
ご自身の足の特徴や状態に
合わせてアドバイスを受けて…
笑いあり、質疑応答ありの
たのしい測定会になりました。

●豊岡いきいきプラザ早川職員による足測定

火の用心

だまされない オレオレ詐欺

CARD NO

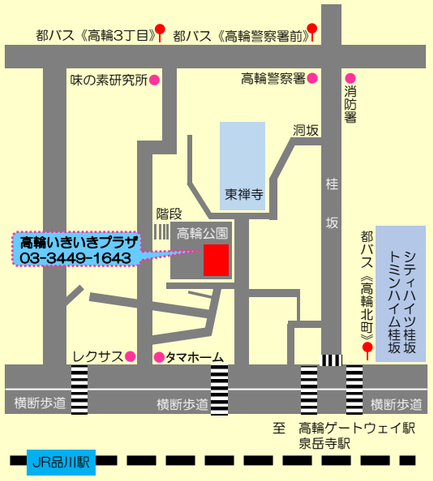
●手芸・干支の人形づくり/
来年の干支“未”のちりめん根付とお手玉人形を作ろう

日時：①11月2日(月)ちりめん根付(5個入り)
　　材料費990円
　　②11月16日(月)お手玉人形
　　材料費990円
時間：①②とも　13:00～15:00
場所：1階 洋室
定員：各5名（抽選）
申込期間：①②とも　9月27日(日)～10月10日(土)
持ち物：針、糸
申込：直接窓口またはお電話にて
抽選結果：10月14日(水)以降に当選者のみお電話いたします。※①②両日お申込みも可能です。

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！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 ちぃばす
　(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



JR山手線/京浜東北線《品川駅》西口(高輪口) 徒歩8分
JR山手線/京浜東北線《高輪ゲートウェイ駅》徒歩8分
浅草線/《泉岳寺駅》A-2出口 徒歩10分
都バス(品97)新宿西口⇔品川車庫《高輪北町》徒歩7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。