

高輪いきいきプラザ 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45	2 手芸干支の人形作り① 13:00～15:00	3 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	4 たのしい脳育 13:30～14:30	5 手話で歌おう 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 A歌の広場 14:00～15:00 ハタヨガ 15:00～16:00	6 利用者懇談会 10:00～10:45 手芸塾 14:00～16:00	7 尺八教室 9:00～12:00 卓球 17:15～20:15
8 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	9 ピリヤードB 14:00～16:00 笑って体力づくり 17:00～18:30	10 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	11 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	12 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	13 レディースサロン 14:00～16:00	14 卓球 17:15～20:15
15 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45	16 ぬり絵サロン 10:00～11:30 ピリヤードA 14:00～16:00 手芸干支の人形作り② 13:00～15:00	17 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	18 高輪園芸部 10:00～11:30 干支の年賀状を作ろう 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30	19 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 尺八教室 18:30～21:30	20 おりがみサロン 10:00～12:00 卓球 17:15～20:15	21
22	23 ピリヤードB 14:00～16:00	24 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00	25 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	26 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	27	28 卓球 17:15～20:15
29 スポーツウエルネス吹矢 10:00～11:45 フルート/ホルン/ピアノコンサート 14:00～15:30	30			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 🔥入浴受付時間 12:45～15:10 🔥入浴時間 13:00～16:00		

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 11月号

2026年10月25日発行



●利用者懇談会/無料

利用者の皆様方のご要望について話し合う懇談会を開催したいと思います。ぜひ奮ってご参加ください。

日時：11月6日(金) 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、事業のご案内他



●干支の年賀状を作ろう/無料

日時：11月18日(水)
10:00～11:30

場所：3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：6名(抽選)

費用：無料

持物：パステル(ご自宅にあれば)

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25日(日)～11月7日(土)

当選発表：11月10日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

🌱 切り絵で型を作ってからパステルで色づけしていきます！ 🌱



※イラストはイメージです。

●理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾/無料

●事前:12月21日(月)/事後:3月22日(月/祝)に認知機能チェック/体力測定を実施します。

日時：令和8年12月19日～令和9年3月27日

毎週土曜日 14:30～15:30 (全14回)

場所：1階 洋室

講師：東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター

理学療法士：國枝洋太氏

対象：60歳以上の港区民

※できるだけ全回出席できる方

※ ◆VR認知機能チェック

◆体力測定(身体機能評価)

◆アンケートの実施に同意いただける方

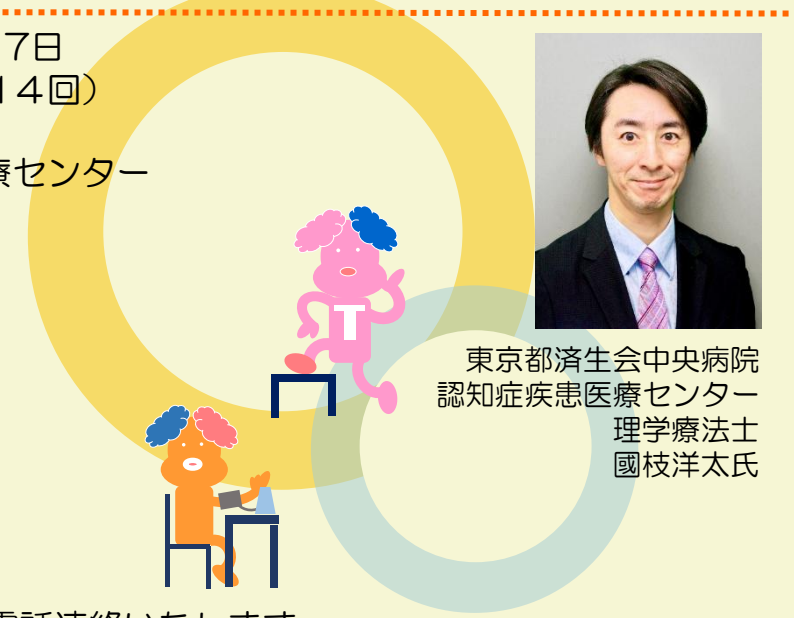
定員：20名(抽選)

持物：飲み物・動きやすい服装・靴

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間：11月15日(日)～11月28日(土)

当選発表：12月1日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



東京都済生会中央病院
認知症疾患医療センター
理学療法士
國枝洋太氏

□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。

●利用者懇談会 ●フルート、ホルン、ピアノコンサート

高輪いきプラトピックスPART-1

10月7日(水)8日(木)の両日、当館3階敬老室にて『ほのぼの作品展』が開催されました。今年も日頃の努力の結実した素晴らしい作品が160点程出展！盛況のうちに終了することができました。



●ご出展された皆様、ご来場下さった方々、誠にありがとうございます。

高輪いきプラトピックスPART-2

10月19日(月)3階敬老室にて『足の測定会と相談会』を開催。正確な足の長さ幅や土踏まずの高さを計測し、足の形状やアーチの状態をチェック。左右の足にバランスよく体重がかかっているか、また、足の動きや体全体も評価し、痛みの原因などを探りました。最後に、豊岡いきいきプラザの早川職員から、足のトラブル軽減策と予防法についてのアドバイスがありました。『健康は足裏から』の合言葉を忘れないで下さいね。次回開催(未定)をお楽しみに！



●足裏スキャンは、ちょっとドキドキ



六十歳以上の港区民の方が対象です。



シニア向けボランティアコーディネートサイト エール ボランティアしたい人募集中！

「ありがとう」が毎日のやりがいに、地域で出来る小さな支援、大きなちからになります。

いろんな講座の講師/送迎サポート/イベントヘルプ/受付/事務/清掃など
他にも、あなたの経験が生かせるボランティアがたくさんあります。
ボランティアしたい方は、まずはYELLでボランティアを探してみよう！
気になるボランティアが見つかったら、会員登録(無料)して、お申し込み下さい。

社会福祉法人 奉優会



●フルート、ホルン、ピアノコンサート オペラ、ミュージカルの世界/無料

日時：11月29日(日)14:00～15:30/開場13:30

場所：1階 コミュニティカフェ

対象：小学生以上の港区民

定員：40名(申込順)

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：11月1日(日)～定員に達するまで

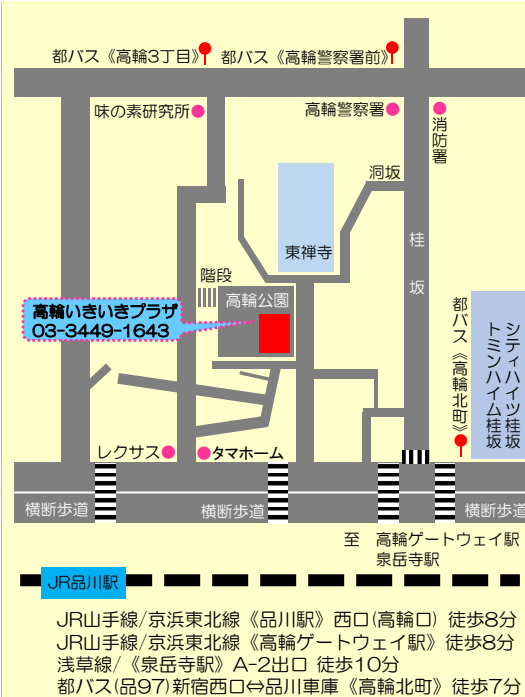


毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！ご参加を希望される方はお問合せください。

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。