

# 高輪いきいきプラザ 3月予定表

2024年2月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

# 高輪だより 3月号



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方は風呂をご利用できます。(無料)</b></p> <p><b>入浴時間 13:00~16:00 入浴日 女性：月・木曜日 (受付は12:45~15:30) 男性：火・金曜日</b></p> <p><b>※予約制ではなく当日先着順</b></p>				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

六十歳以上の港区民の方が対象です。

## ●手芸塾

～和布、ビーズ、毛糸を使って小物づくりをします～

日時：4月5日(金)～9月6日(金) 毎月第1金曜日(全6回) 14:00～16:00

場所：1階 洋室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：10名(抽選)  
費用：材料費のみ(毎回)  
講師：延藤由美子氏

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
申込期間：3月1日(金)～3月20日(水・祝)  
当選発表：3月21日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

## ●スポーツウエルネス吹矢

日時：4月7日(日)～9月29日(日) 10:00～11:45  
※毎週日曜日開催 (但し祝日等のお休みあり)

場所：地下1階 トレーニングルーム1  
対象：60歳以上の港区民(初心者歓迎)  
定員：15名(抽選)  
費用：500円(材料費)/月  
講師：港区スポーツウエルネス吹矢協会

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
申込期間：3月2日(土)～3月25日(月)  
当選発表：3月26日(火)以降に落選者のみ電話連絡いたします。

## ●ハタヨガ/全12回/無料

日時：4月11日(木)～6月27日(木) 毎週木曜日 14:45～15:45

場所：地下1階 トレーニングルーム2  
対象：60歳以上の港区民 ※マットに座れる方(素足で行います)  
定員：8名(抽選) 講師：降旗美奈子氏

申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
申込期間：3月11日(月)～3月27日(水)まで  
当選者発表：4月2日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

## ●体が硬い人のためのヨガ教室/全12回/無料

日時：4月11日(木)～6月27日(木) 毎週木曜日 ※マットを使用します

① 9:30～10:30  
② 13:15～14:15

場所：3階 和室 対象：60歳以上の港区民  
定員：①②各6名(抽選) 講師：降旗美奈子氏

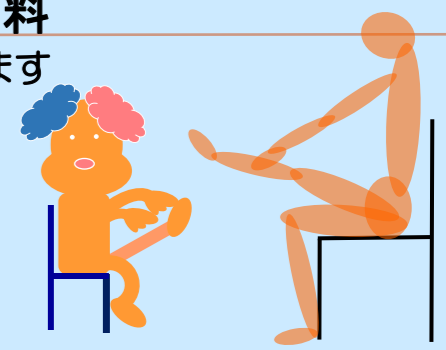
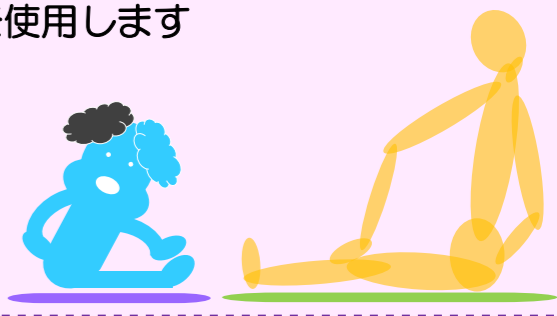
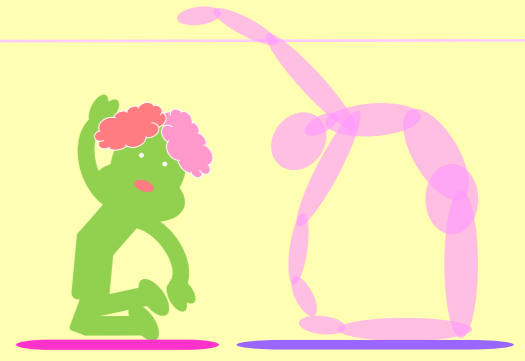
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
申込期間：3月11日(月)～3月27日(水)まで  
当選者発表：4月2日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

## ●膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ/全12回/無料

日時：4月11日(木)～6月27日(木) 毎週木曜日 ※マットも使用します 11:00～12:00

場所：3階 和室 対象：60歳以上の港区民  
定員：6名(抽選) 講師：降旗美奈子氏

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
申込期間：3月11日(月)～3月27日(水)まで  
当選者発表：4月2日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



# 3月の事業・サロンのご案内

## ●利用者懇談会のお知らせ

事業のご案内及び利用者の皆様方のご要望について懇談会を開催したいと思います。ぜひご参加ください。

日時：3月15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・意見交換など



## ●たのしい脳育/無料

日時：①4月2日(火)～6月11日(火) ②4月3日(水)～6月12日(水)  
 毎週火曜日 10:00～11:00 毎週水曜日 13:30～14:30

場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：各16名(抽選)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：3月11日(月)～3月24日(日)  
 当選発表：3月26日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●手話で歌おう/全6回/無料

日時：4月4日(木)～9月5日(木) 毎月第1木曜日 10:00～11:00  
 申込期間：3月1日(金)～3月14日(木) 当選発表：3月25日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：12名(抽選)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで



## ●フラダンス講座/無料

日時：4月14日(日)～9月22日(日) 第2、第4日曜日  
 ① 14:00～15:00 ② 15:30～16:30

場所：地下1階 トレーニングルーム1  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：各12名(抽選)  
 講師：牧乃ミカ氏  
 持ち物：動きやすい服装、飲み物。タオル、内履き

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：3月16日(土)～3月28日(木)  
 当選発表：3月31日(日)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

●フラダンスで期待される効果  
 音楽に癒される  
 足腰の強化、手と足の違う動きによる脳トレーニング

## ●いきプラ体操/無料

日時：4月1日(月)～9月30日(月) 毎日(年末年始を除く) 9:15～9:45  
 場所：3階 敬老室 対象：60歳以上の港区民  
 定員：月水金/火木土 各15名(抽選)  
 日曜日(いきプラ体操登録者はフリー参加日となります)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間：3月11日(月)～3月23日(土)  
 当選発表：3月25日(月)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

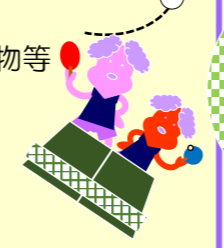
9:20までにご入室とスタンプカードのご提出にご協力をお願いします。時間を過ぎてのご参加とスタンプカードの押印はご遠慮いただいておりますのでご理解の程よろしくお願い致します。



## ●卓球開放/無料/参加希望の方は新年度の登録をお願いいたします。

期間：令和6年4月6日(土)～令和7年3月29日(土)  
 日時：毎週土曜日 17:15～20:15  
 場所：地下1階 トレーニングルーム1  
 対象：60歳以上の港区民(個人登録証をお持ちの方)  
 定員：12名(当日先着順)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

持ち物：卓球ラケット、シューズ、飲み物等(ラケットの貸し出しを行なっています)  
 ●動きやすい靴、服装でお越しください。



六十歳以上の港区民の方が対象です。

## ●歌の広場 A /無料

日時：4月4日、5月2日、6月6日、7月4日  
 8月1日、9月5日 (毎月第1木曜日/全6回)  
 14:00～15:00

場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：12名(抽選)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：3月1日(金)～3月20日(水・祝)  
 当選発表：3月21日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●歌の広場 B /無料

日時：4月18日、5月16日、6月20日、7月18日  
 8月15日、9月19日 (毎月第3木曜日/全6回)  
 14:00～15:00

場所：1階 洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：12名(抽選)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：3月1日(金)～3月20日(水・祝)  
 当選発表：3月21日(木)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●ビリヤード教室 A /無料

日時：4月5日(金)～9月20日(金) 14:00～16:00  
 毎月第1・3金曜日、第3月曜日(3回/月)

場所：地下1階 トレーニングルーム1  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：12名(抽選)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：3月1日(金)～3月21日(木)  
 当選発表：3月22日(金)以降に当選者のみ電話連絡いたします。  
 ※時間は変更になる場合がありますので、ご了承ください。



## ●ビリヤード教室 B /無料

日時：4月1日(月)～9月27日(金) 14:00～16:00  
 毎月第2・4金曜日、第1月曜日(3回/月)

場所：地下1階 トレーニングルーム1  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：12名(抽選)  
 申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
 申込期間：3月1日(金)～3月21日(木)  
 当選発表：3月22日(金)以降に当選者のみ電話連絡いたします。  
 ※時間は変更になる場合がありますので、ご了承ください。



3月の季語 水温む みずぬるむ

春になり寒さがゆるみ池や川の 水があたたかい感じになってくる。

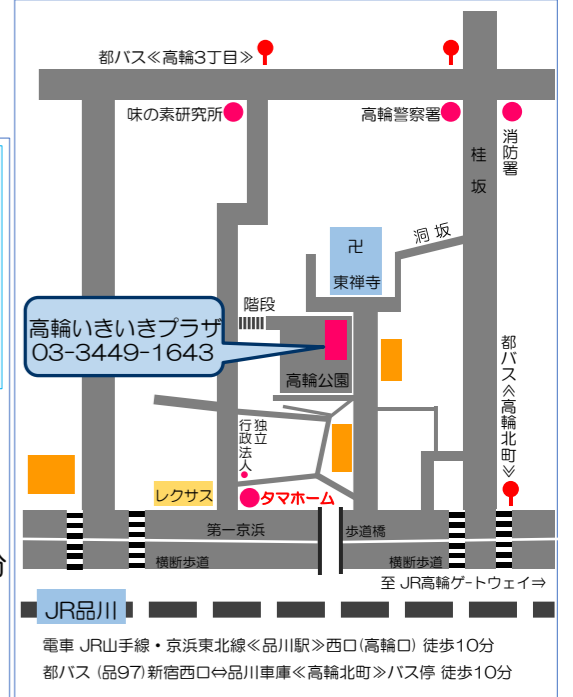
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしておりますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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](mailto: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。