



高輪だより 4月号



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードB 14:00~16:00	たのしい脳育 10:00~11:00 百人一首サロン 10:00~11:30 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 若竹会 13:00~16:00 A歌の広場 14:00~15:00 R八教室 18:30~21:30	囲碁サロン 13:30~16:30 手芸塾 14:00~16:00 ビリヤードA 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 17:15~20:15
7	8	9	10	11	12	13
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45		たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00	切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30 カラオケサロン 14:00~16:00	体が硬い人のための ヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人の ためのチェアヨガ 11:00~12:00 朗読講座 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のための ヨガ教室 13:15~14:15 ハタヨガ 14:45~15:45	手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤードB 14:00~16:00	R八教室 9:00~12:00 卓球 17:15~20:15
14	15	16	17	18	19	20
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30	ぬり絵サロン 10:00~11:30 ビリヤードA 14:00~16:00	たのしい脳育 10:00~11:00 百人一首サロン 10:00~11:30 明寿会 13:00~16:00 歌って脳トレ 14:00~15:00	たのしい脳育 13:30~14:30	体が硬い人のための ヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人の ためのチェアヨガ 11:00~12:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のための ヨガ教室 13:15~14:15 B歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45	囲碁サロン 13:30~16:30 レディースサロン 14:00~16:00 ビリヤードA 14:00~16:00	おりがみサロン 10:00~12:00 卓球 17:15~20:15
21	22	23	24	25	26	27
スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45		たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00	切り絵サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 13:30~14:30 カラオケサロン 14:00~16:00	体が硬い人のための ヨガ教室 9:30~10:30 膝が曲げにくい人の ためのチェアヨガ 11:00~12:00 朗読講座 13:00~14:00 若竹会 13:00~16:00 体が硬い人のための ヨガ教室 13:15~14:15 ハタヨガ 14:45~15:45 R八教室 18:30~21:30	囲碁サロン 13:30~16:30 ビリヤードB 14:00~16:00	卓球 17:15~20:15
28	29	30	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) 入浴時間 13:00~16:00 (受付は12:45~15:30) 入浴日 女性:月・木曜日 男性:火・金曜日 ※予約制ではなく当日先着順			

六十歳以上の港区民の方が対象です。

新年度を迎えて

日差しが春の訪れを感じる頃となりましたが、常日頃から当館をご利用いただき、大変感謝申し上げます。さて、新年度を迎えまして、利用者の皆様に一層ご満足いただけますように職員一同心を新たに努力していく所存です。今後ともご指導ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

高輪いきいきプラザ 館長 吉田優里子

●MT社交ダンスバンドによるスプリングコンサート/無料

日時: 4月29日(月・祝) 14:00~15:30 (開場 13:30)
 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(申込順)
 申込: ご本人が電話もしくは3階事務所まで
 申込期間: 4月1日(月)~定員に達するまで

●手芸教室

日時: 令和6年4月12日(金)~令和7年3月14日(金) 毎月第2金曜日 13:00~15:00
 ※日程が変更になる場合があります。
 場所: 1階 洋室
 対象: 60歳以上の港区民
 費用: 参加費400円/回 ※別途材料費がかかります。
 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18日(月)~4月1日(月)
 当選発表: 4月2日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

高輪いきいきプラザではサロン参加者の方を募集中です。
 先ずは、サロンについて遠慮なく職員に聞いてみよう!

4月の事業・サロンのご案内

●朗読講座/無料

～声に出して太宰治を読んでみよう～

日時：4月11日(木)～6月27日(木)
 毎月第2・第4木曜日(全6回) 13:00～14:00
 場所：1階 洋室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：14名(抽選)
 講師：久津弘子氏(朗読グループ『ことばつむぎ』)
 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25日(月)～4月5日(金)
 当選発表：4月6日(土)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



●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
 ※日程が変更になる場合があります。
 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：受付中～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



NO オレオレ詐欺は忘れた頃にやってくる

高輪いきいきプラザ サロンのご案内

一部、予約及び事前登録が必要なサロンもありますので参加希望の方は職員までお尋ね下さい。
 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60歳以上の方が対象となります。

いきプラ体操 日時：毎日(年末年始除く) 9:15～9:45 定員：月水金・火木土(各15名/要申込み) 日曜日(いきプラ体操登録者フリー参加) 詳しくは職員まで、お尋ね下さい。	ぬり絵サロン 日時：第1、第3月曜日 10:00～11:30	囲碁サロン 日時：毎週金曜日 13:30～16:30 ※前日までに要予約
百人一首サロン 日時：第1、第3火曜日 10:00～11:30	切り絵サロン 日時：第2、第4水曜日 10:00～11:30	カラオケサロン 日時：第2、第4水曜日 14:00～16:00
高輪園芸部 日時：毎週水曜日 10:00～11:30	レディースサロン 日時：第3金曜日 14:00～16:00	おりがみサロン 日時：第1、第3土曜日 10:00～12:00

六十歳以上の港区民の方が対象です。

●笑って体づくり/無料 笑い声の絶えない楽しい体操です

日時：令和6年5月13日(月)～令和7年3月24日(月)
 毎月第2・4月曜日(全22回)※祝日や講師の都合により日程変更あり
 17:00～18:30
 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
 講師：湯川恵子氏
 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：4月21日(日)～5月5日(日・祝)
 当選者発表：5月6日(月・祝)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



高輪園芸部 NEWS



●ベランダに可愛いチューリップが咲き始めました！

●サクランボの収穫が楽しみ

4月の季語 花衣 はなごころも

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。