

# 高輪いきいきプラザ 2月予定表

2024年1月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

# 高輪だより 2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>入浴日</b> 女性：月・木曜日 男性：火・金曜日</p> <p><b>入浴時間</b> 13:00~16:00 (受付は12:45~15:30) ※予約制ではなく当日先着順</p>				<p>1 体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30 手話で歌おう 10:00~11:00 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 A歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45</p>	<p>2 囲碁サロン 13:30~16:30 手芸塾 14:00~16:00 ピリヤードA 14:00~16:00</p>	<p>3 おりがみサロン 10:00~12:00 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00</p>	<p>4 スポーツウェルネス敗失 10:00~11:45 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ピリヤードB 14:00~16:00 笑って体力 17:00~18:30</p>	<p>5 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</p>	<p>6 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</p>	<p>7 たのしい脳育 13:30~14:30 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 尺八教室 18:30~21:30</p>	<p>8 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 尺八教室 18:30~21:30</p>	<p>9 手芸教室 13:00~15:00 囲碁サロン 13:30~16:30 ピリヤードB 14:00~16:00</p>	<p>10 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00</p>	<p>11 フラダンス講座① 14:00~15:00 フラダンス講座② 15:30~16:30</p>	<p>12 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00</p>	<p>13 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00</p>	<p>14 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</p>	<p>15 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 B歌の広場 14:00~15:00 ハタヨガ 14:45~15:45</p>	<p>16 囲碁サロン 13:30~16:30 レディースサロン 14:00~16:00 ピリヤードA 14:00~16:00</p>	<p>17 尺八教室 9:00~12:00 おりがみサロン 10:00~12:00 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00</p>	<p>18 スポーツウェルネス敗失 10:00~11:45 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ピリヤードA 14:00~16:00</p>	<p>19 ぬり絵サロン 10:00~11:30 ピリヤードA 14:00~16:00</p>	<p>20 百人一首サロン 10:00~11:30 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00</p>	<p>21 たのしい脳育 13:30~14:30 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</p>	<p>22 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</p>	<p>23 囲碁サロン 13:30~16:30 ピリヤードB 14:00~16:00</p>	<p>24 理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾 15:00~16:00 卓球 18:00~21:00</p>	<p>25 スポーツウェルネス敗失 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</p>	<p>26 笑って体力 17:00~18:30 春のお花手作りリース講座 13:00~14:00</p>	<p>27 たのしい脳育 10:00~11:00 明寿会 13:00~16:00</p>	<p>28 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</p>	<p>29 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 歩こう会 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 尺八教室 18:30~21:30</p>

高輪はオレオレ詐欺に騙されない

※脳トレ答え  
上から2段目右から3行目

### ●歩こう会/無料

梅のお花見を楽しみながら散策します。  
※最寄りの駅までは電車を利用します。/別途交通費がかかります。

日時：2月29日(木) 13:00~16:00  
目的地：池上梅園・池上本門寺  
対象：60歳以上の港区民  
定員：15名(先着順)  
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：2月1日(木)~定員に達する0まで

### ●春のお花手作りリース講座

日程：2月26日(月)  
時間：13:00~14:00  
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：2,500円(材料費)  
当選後、2月22日(木)までに、3階事務所にてお支払いください。

持物：お花ばさみ  
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：2月1日(木)~2月14日(水)  
当選者発表：2月15日(木)以降に、当選者のみ電話連絡いたします。

※イラストはイメージです。

## 高輪園芸部

プランターの植物のお手入れをしてくださる方大募集!

日時：毎週水曜日 10:00~11:30  
場所：3階 ベランダ  
対象：60歳以上の港区民  
募集人数：数名(先着順)  
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：随時

### ●高輪だよりの楽しく脳トレ 高輪じゃない漢字は?

高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪  
高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪  
高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪  
高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪 高輪

# コミュニティカフェ臨時休業のお知らせ 2月13日火曜日～2月16日金曜日

上記の期間お休みとさせていただきます/定休日は祭日/土曜日/日曜日

●2月19日月曜日より通常営業いたします。

## サロンのご案内

高輪いきいきプラザの

# サロンに参加してみよう

まずは、一度サロンに参加してみよう！/ご不明の点は遠慮なく職員迄

サロンは事前参加申込の不要な(一部を除く)事業となります。  
※初めてご参加の方は職員までお声掛け下さい。

●サロン参加には、いきいきプラザ個人登録証の提示が必要です。港区民の60歳以上の方が対象です。



ぬり絵サロン 日時:第1/第3月曜日10:00～11:30

切り絵サロン 日時:第2/第4水曜日10:00～11:30

レディースサロン 日時:第3金曜日14:00～16:00

囲碁サロン 日時:毎週金曜日13:30～16:30  
※前日までにお電話で開催時間等ご確認ください。

おりがみサロン 日時:第1/第3土曜日10:00～12:00

カラオケサロン 日時:第2/第4水曜日14:00～16:00  
※最終受付15:00

百人一首サロン 日時:第1/第3火曜日10:00～11:30

※サロンの日時はやむなく変更する場合があります。

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 ●高輪いきいきプラザ/明寿会編 トピックス

●高輪明寿会の活動が港区デジタルサイネージ(電子伝言板)で紹介されました。

あなたも高輪明寿会に参加しませんか？

港区民で60歳以上の方が対象

●活動日  
毎週火曜日13:00～16:00  
高輪いきいきプラザ地下1階  
トレーニングルームで活動しています。  
カラオケ/バスハイク/ポッチャ  
ゲーム/輪投げ/世代間交流  
さわやか体育祭(港区)演芸大会  
(当館)/ほのぼの作品展(当館)などの活動です。  
※見学希望、参加希望の方は当館3階事務所まで！



## 立春

立春とは、二十四節気のひとつで春のはじまりという意味があります。

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！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](mailto:ikiiki-takanawa@foryou.or.jp)  
ホームページ [高輪いきいきプラザ](#)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。