

高輪いきいきプラザ 5月予定表

2024年4月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 5月号



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>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)</p> <p>入浴日 女性：月・木曜日 男性：火・金曜日</p> <p>入浴時間 13:00~16:00 (受付は12:45~15:30)</p> <p>※予約制ではなく当日先着順</p>				<p>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</p> <p>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 R八教室 18:30~21:30</p>	<p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>手芸塾 14:00~16:00</p>	<p>おりがみサロン 10:00~12:00</p> <p>卓球 17:15~20:15</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>フラダンス講座① 14:00~15:00</p> <p>フラダンス講座② 15:30~16:30</p>	<p>ビリヤードB 14:00~16:00</p>	<p>たのしい脳育 10:00~11:00</p> <p>百人一首サロン 10:00~11:30</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p>	<p>切り絵サロン 10:00~11:30</p> <p>たのしい脳育 13:30~14:30</p> <p>カラオケサロン 14:00~16:00</p>	<p>体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30</p> <p>手話で歌おう 10:00~11:00</p> <p>膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00</p> <p>朗読講座 13:00~14:00</p> <p>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>手芸教室 13:00~15:00</p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>ビリヤードA 14:00~16:00</p>	<p>卓球 17:15~20:15</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>スポーツウェルネス歌矢 10:00~11:45</p> <p>フラダンス講座① 14:00~15:00</p> <p>フラダンス講座② 15:30~16:30</p>	<p>笑って体力 17:00~18:30</p>	<p>たのしい脳育 10:00~11:00</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p>	<p>たのしい脳育 13:30~14:30</p>	<p>体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30</p> <p>膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00</p> <p>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 R八教室 18:30~21:30</p>	<p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>レディースサロン 14:00~16:00</p> <p>ビリヤードB 14:00~16:00</p>	<p>おりがみサロン 10:00~12:00</p> <p>卓球 17:15~20:15</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>スポーツウェルネス歌矢 10:00~11:45</p>	<p>ぬり絵サロン 10:00~11:30</p> <p>ビリヤードA 14:00~16:00</p>	<p>たのしい脳育 10:00~11:00</p> <p>百人一首サロン 10:00~11:30</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p> <p>歌って脳トレ 14:00~15:00</p>	<p>切り絵サロン 10:00~11:30</p> <p>たのしい脳育 13:30~14:30</p> <p>カラオケサロン 14:00~16:00</p>	<p>体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30</p> <p>膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00</p> <p>朗読講座 13:00~14:00</p> <p>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>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>ビリヤードA 14:00~16:00</p>	<p>サロンAKYによる「みんなで歌おう! 広場」 14:00~15:30</p> <p>卓球 17:15~20:15</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>防災フェスタ 10:00~12:30</p> <p>フラダンス講座① 14:00~15:00</p> <p>フラダンス講座② 15:30~16:30</p>	<p>笑って体力 17:00~18:30</p>	<p>たのしい脳育 10:00~11:00</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p>	<p>たのしい脳育 13:30~14:30</p>	<p>体が硬い人のためのヨガ教室 9:30~10:30</p> <p>膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ 11:00~12:00</p> <p>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</p>	<p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>ビリヤードB 14:00~16:00</p>	

六十歳以上の港区民の方が対象です。

●サロンAKYによる「みんなで歌おう! 広場」/無料

日時：5月25日(土) 14:00~15:30

場所：1階 コミュニティカフェ

対象：60歳以上の港区民

定員：25名(先着順)

申込：ご本人が電話もしくは
3階事務所まで

申込期間：5月1日(水)から定員に達するまで

生演奏(奏者10名)

の伴奏で楽しく歌い

ましょう!

予定曲：童謡、唱歌、
昭和歌謡曲



水分補給を忘れずに

カラオケ サロン

開催日/第2、第4水曜日 時間/14:00~16:00

●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。

いきプラ体操のお知らせ

5月28日(火)・29日(水)は、
はり・マッサージで敬老室を使用す
MAT体操はお休みです。

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。

まずは、サロンについて遠慮なく職員に聞いてみよう!

●高輪共和会 第14回防災フェスタ/無料

日時：5月26日(日) 10:00~12:30

場所：地下1階 トレーニングルーム1
1階 洋室、高輪公園

対象：60歳以上の港区民

定員：20名(先着順)

申込：ご本人が電話もしくは
3階事務所まで

申込期間：5月1日(水)から
定員に達するまで

- 起震車体験
- カセットコンロ実演(お湯湧かし)
- 災害伝言ダイヤル体験利用
- スタンドパイプ訓練
- 消火器による初期消火訓練
- 応急救護訓練(AED・三角巾)
- 防災クイズ、講演など

●楽しく防災を学びましょう!!!



● 5月の事業・サロンのご案内

● スマホ相談/無料

開催日:火・木・土曜日
 時間:午前/9:00~12:00
 午後/13:30~17:00

場所: 3階 敬老室
 予約不要/港区デジタル活用支援員が丁寧にお答えします。

- スマホってどんなもの? 料金は?
 - 持っているけど良く分からない...
 - LINEや検索を試してみたい...
 - スマホで港区のサービスを使ってみよう... などなど
- なんでも気軽にご相談下さい。



※順番に、ご案内していますが、お待ち頂く場合があります。予めご了承下さい。

高輪園芸部

● サクランボの収穫はいつ頃かな?

● 可愛いチューリップも誇らしげ、5月の花も楽しみ!



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。

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
高輪園芸部 日時: 毎週水曜日 10:00~11:30	カラオケサロン 日時: 第2、第4水曜日 14:00~16:00
おりがみサロン 日時: 第1、第3土曜日 10:00~12:00	レディースサロン 日時: 第3金曜日 14:00~16:00

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
 定員: 20名(抽選)
 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: 受付中~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。



高輪いきいきプラトピックス

● 4月の思い出/高輪の桜 編



● 来年の桜も楽しみですね。

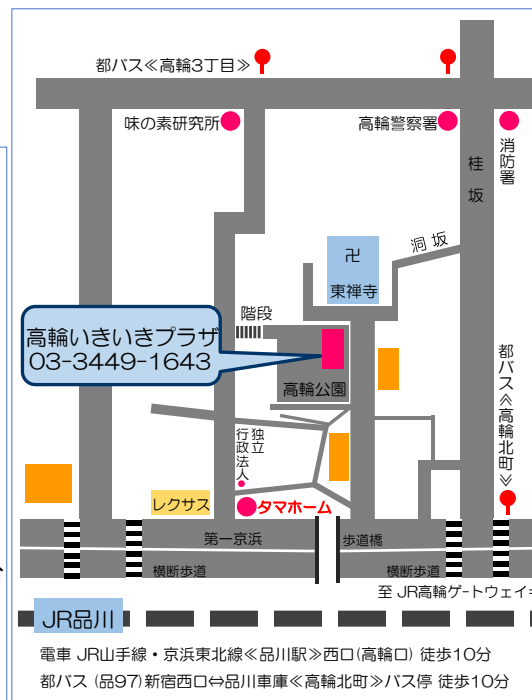


毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています! 感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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 [高輪いきいプラで検索](#)、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。