

高輪いきいきプラザ 11月予定表

2023年10月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ 高輪だより 11月号



日	月	火	水	木	金	土
<p>いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方は、お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) ※予約制ではなく当日先着順</p>			<p>1</p> <p>たのしい脳育 13:30~14:30</p> <p>世代間交流 14:30~15:30</p>	<p>2 🔥</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</p> <p>A歌の広場 14:00~15:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45</p>	<p>3 🔥</p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p> <p>手芸塾 14:00~16:00</p>	<p>4</p> <p>尺八教室 9:00~12:00</p> <p>おりがみサロン 10:00~12:00</p> <p>卓球 18:00~21:00</p>
<p>5</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45</p>	<p>6 🔥</p> <p>ぬり絵サロン 10:00~11:30</p> <p>ビリヤード 14:00~16:00</p>	<p>7 🔥</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>8</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>9 🔥</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</p> <p>ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45</p>	<p>10 🔥</p> <p>手芸教室 13:00~15:00</p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p>	<p>11</p> <p>卓球 18:00~21:00</p>
<p>12</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 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>13 🔥</p> <p>ビリヤード 14:00~16:00</p> <p>笑って体力 17:00~18:30</p>	<p>14 🔥</p> <p>たのしい脳育 10:00~11:00</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p>	<p>15</p> <p>干支の年賀状を作ろう 10:00~11:30</p> <p>たのしい脳育 13:30~14:30</p>	<p>16 🔥</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</p> <p>ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45</p> <p>B歌の広場 14:00~15:00</p> <p>尺八教室 18:30~21:30</p>	<p>17 🔥</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>18</p> <p>おりがみサロン 10:00~12:00</p> <p>卓球 18:00~21:00</p>
<p>19</p>	<p>20 🔥</p> <p>ぬり絵サロン 10:00~11:30</p> <p>ビリヤード 14:00~16:00</p> <p>手作りリース講座 13:00~14:00</p>	<p>21 🔥</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>22</p> <p>切り絵サロン 10:00~11:30</p> <p>歩こう会 13:00~16:00</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>23 🔥</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</p> <p>朗読講座 13:00~14:00</p> <p>ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45</p>	<p>24 🔥</p> <p>囲碁サロン 13:30~16:30</p>	<p>25</p> <p>卓球 18:00~21:00</p>
<p>26</p> <p>スポーツウエルネス吹矢 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>27 🔥</p> <p>笑って体力 17:00~18:30</p> <p>ビリヤード 14:00~16:00</p>	<p>28 🔥</p> <p>たのしい脳育 10:00~11:00</p> <p>明寿会 13:00~16:00</p> <p>歌って脳トレ 14:00~15:00</p>	<p>29</p> <p>たのしい脳育 13:30~14:30</p>	<p>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</p> <p>ハタヨガ(二部制) 13:30~15:45</p> <p>尺八教室 18:30~21:30</p>	<p>水の用心</p>	

●新館長のメッセージ

10月より高輪いきいきプラザの館長となりました吉田と申します。地域の皆様の趣味や健康づくりの場所として当館を安心・快適にご利用頂けるように努めて参ります。これからも様々な事業を通して皆様と一緒に楽しく過ごすことができたら嬉しいです。どうぞよろしくお願い致します。



高輪いきいきプラザ
館長 吉田優里子

●歩こう会/無料

愉しくウォーキングしましょう!

日時：11月22日(水)
13:00~16:00

対象：60歳以上の港区民
定員：20名(抽選)

ルート：高輪ゲートウェイ駅(駅構内・屋上)⇒
高輪大木戸跡⇒泉岳寺⇒高輪神社

集合場所：高輪公園

解散場所：当館1階 洋室

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(水)~11月15日(水)

当選発表：11月16日(木)以降に当選者のみ
電話連絡いたします。



●理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾/無料

日時：2023年12月9日~2024年3月23日
毎週土曜日 15:00~16:00 (全15回)

場所：1階 洋室

対象：60歳以上の港区民

※できるだけ全回出席できる方

※ファイブコグ(認知機能評価)・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) 持ち物：飲み物

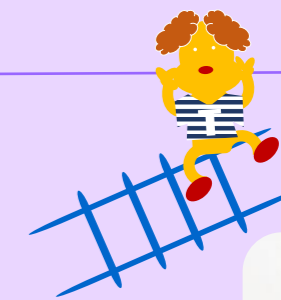
申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間：11月11日(土)~11月25日(土)

当選者発表：11月28日(火)以降に当選者のみ電話連絡いたします。

○12月9日、3月16日はファイブコグ(認知機能評価)を実施します。

○12月16日、3月9日は体力測定(身体機能評価)を実施します。



講師：順天堂大学医学部附属
順天堂東京江東高齢者
医療センター
園枝洋太氏

●10月6日~15日まで各いきいきプラザで「ほのぼの作品展」が開催されました!



ほのぼの
作品展

今年も当館に多くの素晴らしい作品をご出展いただきました。

ご出展くださった皆様、本当にありがとうございました。

● 11月の事業・サロンのご案内

MT社交ダンスバンド冬のコンサート/無料 プレアナウンス

日時：12月17日(日)14:00～15:30
 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：12月1日(金)～定員に達するまで

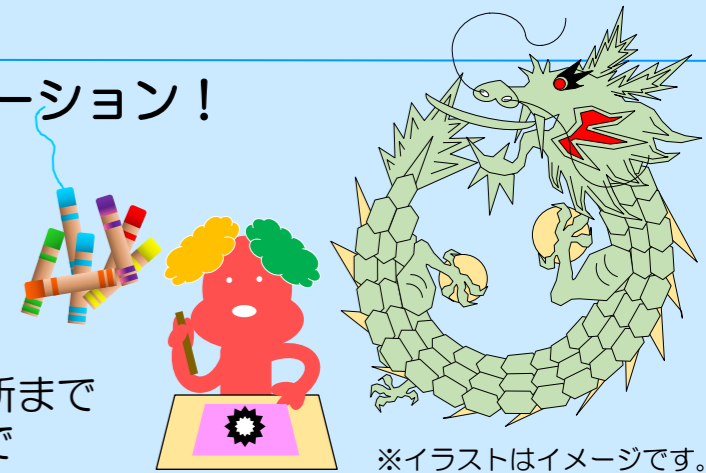


六十歳以上の港区民の方が対象です。

●千支の年賀状を作ろう/無料

切り絵とクレヨンアートのコラボレーション!

日時：11月15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：10名(先着順)
 持ち物：クレヨン(自宅にあれば)
 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：11月1日(水)～定員に達するまで



※イラストはイメージです。

高輪いきプラ ●高輪いきプラカラオケサロン



●和気あいあいと曲選び



毎月第2第4水曜日14時～16時までサロンとして開催、港区民60歳以上の方が対象です。参加希望の方はお電話又は直接高輪いきいきプラザまで!



●ストレス解消に!

火の用心

電源スイッチ、ガスの元栓、暖房器具などひとつひとつ指差し確認をしましょう。

●明寿会

高輪明寿会に、あなたも参加しませんか?

●活動日
 毎週火曜日13:00～16:00
 高輪いきいきプラザ地下1階のトレーニングルーム1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
※見学希望、参加希望の方は当館3階事務所まで!

●老人クラブとは?

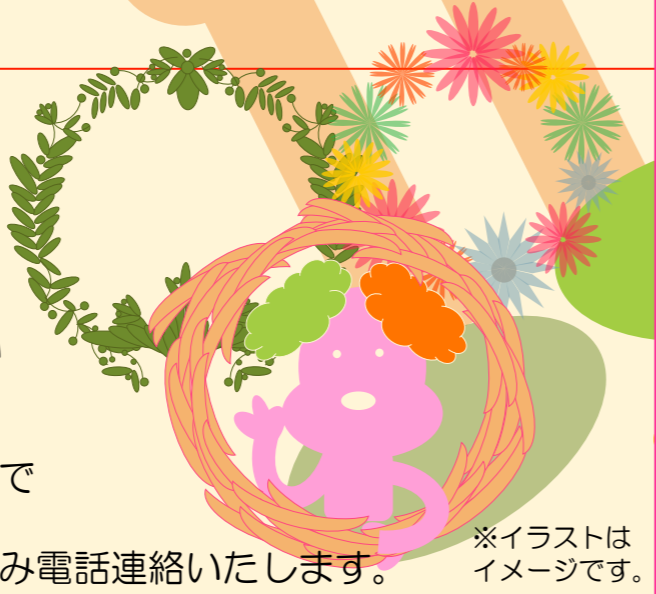
老人クラブは地域の高齢者で構成された会員30名以上の団体です。生きがいと健康づくりを目的として会員相互の親睦を深め健康を増進する活動、生きがいを高める活動、さらに社会奉仕活動等をいきいきプラザ等で行っています。

仲集



●手作りリース講座

日時：11月20日(月)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11月18日(土)までにお支払いください。
 持ち物：お花ばさみ
 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(水)～11月14日(火)
 当選発表：11月15日(水)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。

朝霧

あさぎり/秋の俳句季語

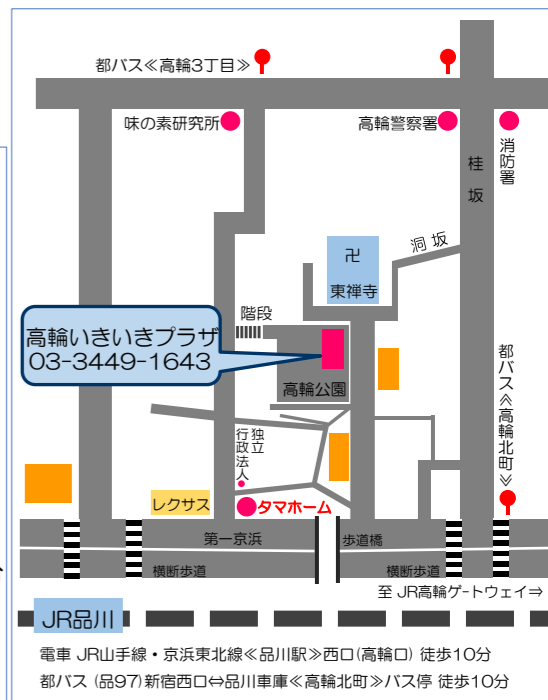
毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています! 感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

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。