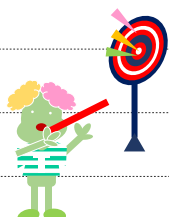
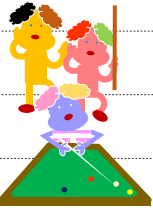
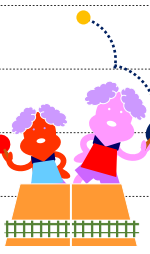
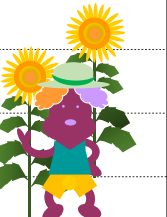
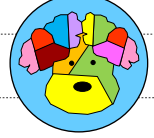
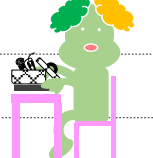
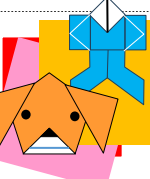
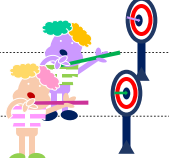
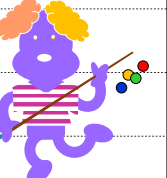
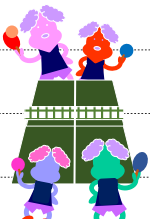
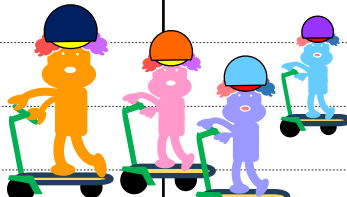


高輪いきいきプラザ 7月予定表

港区立高輪いきいきプラザ

高輪だより 7月号



	月	火	水	木	金	土
お風呂のご案内 いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方がご利用出来ます。 🔥入浴日 女性:月/木曜日 男性:火/金曜日 🔥入浴時間 13:00～16:00 🔥入浴受付時間12:45～15:10			1 高輪園芸部 10:00～11:30 	2 🔥 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	3 🔥 手芸塾 14:00～16:00 ビリヤードA 14:00～16:00	4 尺八教室 9:00～12:00 卓球 17:15～20:15
5 スポーツウエルネス敗矢 10:00～11:45 	6 🔥 ぬり絵サロン 10:00～11:30 ビリヤードB 15:00～17:00 	7 🔥 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00 初心者麻雀 13:30～16:30 VRで学ぶ認知症 13:30～15:00	8 高輪園芸部 10:00～11:30 切り絵サロン 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30 高輪カラオケ 14:00～16:00 	9 🔥 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 若竹会 13:00～16:00 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 朗読講座 13:30～14:30 ハタヨガ 15:00～16:00	10 🔥 利用者懇談会 10:00～10:45 ビリヤードB 14:00～16:00 	11 尺八教室 13:00～17:00 卓球 17:15～20:15 
12 スポーツウエルネス敗矢 10:00～11:45 	13 🔥 笑って体力づくり 17:00～18:30 	14 🔥 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00 火曜午後の歌パーク 14:00～15:00 	15 たのしい脳育 13:30～14:30 	16 🔥 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 若竹会 13:00～16:00 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 B歌の広場 14:00～15:00 ハタヨガ 15:00～16:00 尺八教室 18:30～21:30	17 🔥 レディースサロン 14:00～16:00 ビリヤードA 14:00～16:00 	18 おりがみサロン 10:00～12:00 卓球 17:15～20:15 
19 スポーツウエルネス敗矢 10:00～11:45 フラダンス講座① 13:30～14:30 フラダンス講座② 15:00～16:00 	20 🔥 ビリヤードA 14:00～16:00 	21 🔥 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00 初心者麻雀 13:30～16:30 歌って脳トレ 14:00～15:00	22 高輪園芸部 10:00～11:30 切り絵サロン 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30 高輪カラオケ 14:00～16:00 	23 🔥 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 若竹会 13:00～16:00 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 朗読講座 13:30～14:30 ハタヨガ 15:00～16:00	24 🔥 ビリヤードB 14:00～16:00 	25 尺八教室 9:00～12:00 卓球 17:15～20:15 
26 スポーツウエルネス敗矢 10:00～11:45 	27 🔥  	28 🔥 たのしい脳育 10:00～11:00 明寿会 13:00～16:00 	29 高輪園芸部 10:00～11:30 たのしい脳育 13:30～14:30 	30 🔥 膝が曲げにくい人のヨガ 12:30～13:30 若竹会 13:00～16:00 体が硬い人のヨガ 13:45～14:45 ハタヨガ 15:00～16:00	31 🔥 世代間交流 14:00～17:00 	

□無印高輪いきプラ事業/■高輪いきプラサロン事業 ※サロン事業は事前申込み不要です。

●事業略名称 ※体が硬い人のヨガ⇒体が硬い人のためのヨガ教室
※膝が曲げにくい人のヨガ⇒膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ

将来を担う子供達と楽しく経験を分かち合いながらコミュニティとのつながりを作る楽しい事業です。今回はポッチャ対決を予定。

世代間交流

※ポッチャの経験のない方も是非参加して楽しくゲームを体験してみませんか？

●世代間交流/無料

日時：7月31日(金) 14:00～17:00

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(定員に達するまで)

申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで

申込期間：7月1日(水)から定員に達するまで



**** 利用者懇談会 ****

日時：7月10日(金) 10:00～10:45 場所：3階 敬老室

対象：港区民どなたでも奮ってご参加下さい。

※申込は不要です、当日直接会場にお越しください。

令和8年5月29日金曜日
気象の警報などが大きく変わりました警戒レベル
5相当

命の危険 直ちに安全確保！

〈警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！〉

警戒レベル
4相当

危険な場所から全員避難

警戒レベル
3相当

避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など

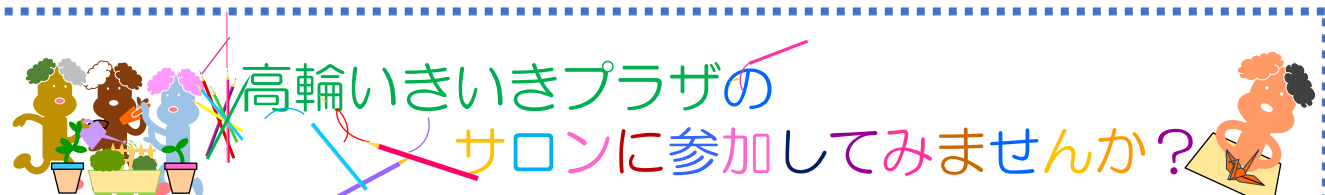
警戒レベル
2避難行動を確認
(避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど)警戒レベル
1

早期注意情報/災害への心構えを高める

高輪いきプラ サロンのご案内

●高輪いきプラサロン紹介/ぬり絵サロン

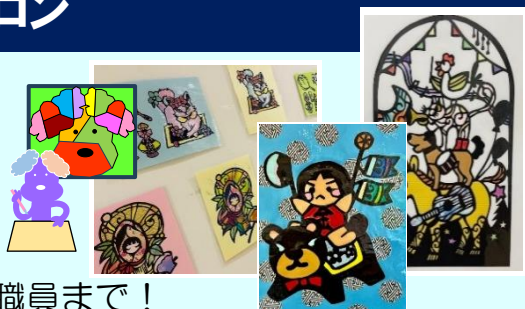
毎月第1/第3月曜日10:00～11:30
3階敬老室にて毎月シーズンに合わせたテーマで
ぬり絵を仕上げます。作業道具等は無料貸し出ししております。
60歳以上の港区民の方が対象で、
いきいきプラザ個人登録証が必要です。
詳しくは職員まで！



※各サロンは当館の都合で日程変更等がある場合があります。予めご了承下さい。

●高輪いきプラサロン紹介/切り絵サロン

毎月第2/第4水曜日10:00～11:30
3階敬老室にて、毎回細かな作業に
参加者の皆さんは没頭！！
作業道具等は無料貸し出ししております。
60歳以上の港区民の方が対象で、
いきいきプラザ個人登録証が必要です。詳しくは職員まで！



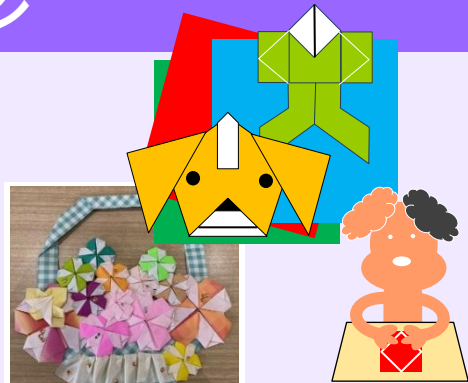
●高輪いきプラサロン紹介/レディースサロン

毎月第3金曜日14:00～16:00 1階洋室にて
おしゃべりを楽しみながら、ぬり絵、手芸
編み物等々、それぞれご自身が
やりたいことを自由に行います。
勿論何もしないでおしゃべりを楽しむのもOKです。
皆様のご参加をお待ちしております。
60歳以上の港区民の方が対象で、
いきいきプラザ個人登録証が必要です。詳しくは職員まで！



●高輪いきプラサロン紹介/おりがみサロン

毎月第3土曜日10:00～12:00
3階敬老室にて
毎回簡単なおりがみから始めて、
中級、上級の折り方まで楽しめます。
おりがみ等はご用意しております。
皆様のご参加をお待ちしております。
60歳以上の港区民の方が対象で、いきいき
プラザ個人登録証が必要です。詳しくは職員まで！



六十歳以上の港区民の方が対象です。



高輪いきプラ

●高輪いきプラ/ベランダ夏の
きゅうり/ゴーヤカーテン編

トピックス



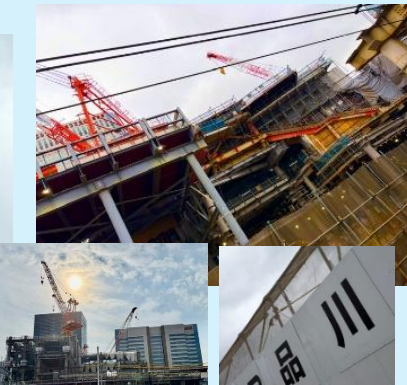
5月下旬に植えたトマトもゴーヤもスクスクと60cm程に成長！

紫陽花の色もピンク
からシロに！

キュウリも
50cm程に！！



変わる高輪 品川駅周辺



2026年3月28日にグランドオープンした高輪ゲートウェイシティに続き高輪地区の品川駅周辺は着々と再開発工事が進んでいます。品川新駅ビルは2027年に一部完成し2031年秋に全面開業予定。

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8分
- ・地下鉄浅草線、京浜急行電鉄泉岳寺駅 A2出口 徒歩13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6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。