



年末・年始事業のご案内



年末だよ♪全員集合

～年越しそばのお振舞い～

日程：令和元年12月29日(日)
11:00～14:00
※10:30から整理券配布(無料)

場所：白金いきいきプラザ
対象：60歳以上の港区民
定員：100名(先着順)



こだわりのそば出汁と恒例の「うたごえ喫茶」

箱根駅伝

応援カフェ

日程：令和2年1月3日(金)
10:00～14:00
※11:00からおしるこの
無料配布

場所：高輪いきいきプラザ
対象：どなたでも
定員：100名(先着順)



高輪いきいきプラザの
コミュニティカフェが、
1月3日だけ
「スポーツカフェ」になります！



「みんなと元気塾」講座のご案内

- ◆対象 要支援認定、またはチェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
- ◆受付開始 講座開始月の前月1日以降
- ◆申請窓口 各高齢者相談センター
(利用者による直接申請が条件となります)
- ◆持ち物 印鑑・お薬手帳
※申請希望の際には、あらかじめ高齢者相談センターまでご連絡ください。

- バランストレーニング足腰元気
 - ▣ 下肢筋力を鍛え、転倒・骨折の予防や不安軽減を図ります。
 - ・高輪いきいきプラザ 10/3～1/23(木) 10:00～11:30
- 体カアップトレーニング
 - ▣ 運動の機会が少ない方向けの全身トレーニング、ストレッチや有酸素運動実施。
 - ・白金台いきいきプラザ 11/18～3/23(月) 11:00～12:30
- はじめてのマシントレーニング
 - ▣ 筋力や体力低下がみられる方向け。マシン使用が中心です。
 - ・白金台いきいきプラザ 1/4～3/25(水・土) 9:15～10:45
 - ・白金台いきいきプラザ 1/7～3/27(火・金) 11:00～12:30

現在、「みんなと元気塾」に参加の方は、参加している教室が終了するまで次の「みんなと元気塾」にはお申し込みができません。ご不明点については、高輪地区高齢者相談センターや各いきいきプラザにお問い合わせください。

＜お問い合わせ＞ 高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

12月号

発行年月日
2019年11月25日

高輪地区便りでは、高輪地区の高齢者の方々に毎月様々な情報をお届け致します。

【発行】

- 白金台いきいきプラザ
港区白金台4-8-5
☎ 03-3440-4627
- 白金いきいきプラザ
港区白金3-10-12
☎ 03-3441-3680
- 高輪いきいきプラザ
港区高輪3-18-15
☎ 03-3449-1643
- 豊岡いきいきプラザ
港区三田5-7-7
☎ 03-3453-1591

高輪いきいきプラザ

～高輪冬の音楽祭～

①MT社交ダンスバンドコンサート

出演：MT社交ダンス
バンドの皆様



②津軽三味線コンサート

出演：慶応義塾大学津軽三味線
集団弦音巴の皆様



2018年第37回
津軽三味線世界大会
グループA部門準優勝



③歌とピアノとギターの クリスマスコンサート

出演：BLOSSOMのお二人



日時：①12/15(日)14:00～15:30

②12/21(土)14:00～15:00

③12/25(水)10:30～11:30

場所：高輪いきいきプラザ 1階 コミュニティカフェ

対象：どなたでも

定員：なし

費用：無料

申込：不要 当日直接会場にお越し下さい。

♪ 詳細は高輪いきいきプラザまで ♪
高輪3-18-15 ☎ 03-3449-1643

豊岡いきいきプラザ

日時：12/11(水)14:00～15:30

場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：20名(抽選)

費用：無料

講師：鈴木 寛彦(むつごろう薬局 薬剤師)

申込：ご本人様が豊岡いきいきプラザ窓口

またはお電話にて

申込期間：11/25(月)～12/5(木)

※抽選結果は12/6(金)以降当選者のみご連絡いたします。

基礎から学ぼう

漢方講座

漢方薬について専門の方から
お話しをいただきます



♪ 詳細は豊岡いきいきプラザまで ♪
三田5-7-7 ☎ 03-3453-1591

高輪区民センター



赤穂義士の中国人 武林唯七隆重

※ 区民センターには駐車場のご用意はございません。
公共交通機関のご利用をお願い致します。

日時：12/15(日)14:30～(開場14:00)

場所：高輪区民センター 1階 区民ホール

対象：どなたでも

定員：250名(先着順)

費用：1,000円(当日、会場でお支払いください)

出演：胡 金定氏(講演)、田 偉氏(歌)

主催：NPO法人歴史の駅・高輪区民センター

申込：歴史の駅公式サイト(<http://rekishinoeki.org/>)

問合せ：お電話またはメールにて(歴史の駅事務局)

080-5013-3355 / info@rekishinoeki.org

赤穂義士の中国系人「武林唯七隆重」を通じて、日本との絆を掘り下げていきます。

♪ 詳細は高輪区民センターまで ♪
高輪1-16-25 ☎ 03-5421-7616

白金台いきいきプラザ

白金台いきいきプラザ 2019 Winter Concert

- ①三味線コンサート
- ②尺八・箏・三絃 和楽器演奏会
- ③マンドリンクリスマスコンサート
- ④クリスマスポップスコンサート

日時：①12/2(月)14:00～15:30
②12/14(土)15:00～16:30
③12/16(月)14:00～15:00
④12/21(土)15:00～16:30

場所：白金台いきいきプラザ

①,④1階 敬老室 ②,③地下2階 ホール

対象：どなたでも

定員：①,④50名(先着順) ②,③120名(先着順)

費用：無料

出演：①中島勝祐記念会

②中央大学竹桐会卒業生有志

③マンドリンアンサンブル6432

④加橋章と白金台パラダイスキング

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

♪詳細は白金台いきいきプラザまで
白金台4-8-5 ☎ 03-3440-4627

白金いきいきプラザ

「白金カレーデー」

日時：12/8(日)
受付 11:15 開始 11:30
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室C
対象：60歳以上の港区民
定員：20名(先着順)
費用：200円
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



白金いきいきプラザで ランチを楽しみませんか！

「キッチンC」

日時：12/15(日)
受付 11:15 開始 11:30
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室C
対象：60歳以上の港区民
定員：20名(先着順)
費用：200円
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



♪詳細は白金いきいきプラザまで
白金3-10-12 ☎ 03-3441-3680

高輪地区高齢者相談センター

詐欺被害防止セミナーを 開催しました！

10/11(金)白金台いきいきプラザにて、白金台いきいきカフェとの併催で詐欺被害防止セミナーを開催致しました。高輪警察署防犯係と港区消費者問題推進員を講師としてお招きし、最近増えている詐欺の手口や騙されないための対処方法をわかりやすく教えて頂きました。

近年巧妙な手口で騙す悪徳商法が増加しておりますので、皆様も注意していただければと思います。

不安な事がありましたら、消費者センター、高輪警察署、高齢者相談センターのいずれかに早めにご相談ください。



♪詳細は高輪地区高齢者相談センターまで
白金台5-20-5 ☎ 03-3449-9669

白金いきいきプラザ

白金いきいきプラザでは初めてとなる「ソフトダーツ体験講座」が11月に開催されました。ルールや投げ方、矢の持ち方など、ダーツの上手な職員が親切・丁寧に教えて大好評！皆さんの上達も早く、白熱の戦いが繰り広げられました。次回もお楽しみに！



いきいきプラザについて

いきいきプラザは、60歳以上の港区民の方に、

高齢者の生きがいづくり・学びの場

介護予防健康づくりの場

ふれあいコミュニティ活動の場

の3つの活動の場として、健康で豊かな一時を提供します。

※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。本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参ください。

豊岡いきいきプラザ

三田駅

高輪区民センター

区民センターについて
イベントやサークル活動等、主に区民の交流や自主活動の支援を目的とした施設です。

高輪いきいきプラザ

10/17(木)に夏季の間、お休みしていたノルディックウォーキングが再開されました。今回のコースは、**高輪大木戸⇒芝浦中央公園⇒品川駅**でした。芝浦中央公園では、たくさんのバラの花が咲いていました。



白金台いきいきプラザ

高輪地区高齢者相談センター

高齢者相談センター (地域包括支援センター)について

「高齢者相談センター」では、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者の支援を行います。それぞれの職種の専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。

(出典：高齢者サービスのご案内 平成30年度「いきいき」)

ふれあい相談室

ふれあい相談員について

社会福祉士、看護師等の資格を持った福祉の専門職員である「ふれあい相談員」が地域に出向き、高齢者相談センター、民生委員・児童委員、町会・自治会、総合支所等と連携してひとり暮らし等高齢者を訪問し、困りごとなどの相談を受け、生活実態に即した支援につなげます。

(引用：平成30年度版港区高齢者サービスのご案内いきいき7ページ)

シニア向けボランティアコーディネートサイト エール



YELLとはボランティア「したい方」と「してほしい方」を結びつけるサイトです。会員登録後に、ご自身にあった案件へご応募ください。またYELLへ案件を掲載したい方々も募集しております。皆様の素敵なボランティアライフをお届けする。それがYELLです。

URL : <https://www.foryou-yell.net/>
「YELL ボランティア」で検索♪