

開催日
令和元年
7月3日(水)
10:00~15:00
港区スポーツセンター
港区芝浦1-16-1
みなとパーク芝浦内5階アリーナ

参加賞プレゼント!

第35回 港区 さわやか体育祭



7月3日(水)10:00から15:00(予定)、港区スポーツセンターにてさわやか体育祭が開催されます。各地区から参加者が一堂に会して交流する、年に一度の大運動会です! 地区対抗の競技や応援合戦、かわいい園児たちによる遊戯の披露もあります♪

ご参加される方は、運動に適

した服装で室内用運動靴をお持ちください。また、見学者

も土足では入場できませんので、上履きをお持ちください。

当日のご参加も可能となっております♪

競技内容

- 輪っ! なげ
- ストラックアウト
- 大玉転がし
- 紅白玉入れ競争・綱引き
- みんなで踊ろう(盆踊り)
- ボッチャ★ボール投げ

お友達紹介
キャンペーン!
初めてさわやか体育祭に参加する
お友達をご紹介でプレゼント!

男性参加者
大歓迎!
地区対抗の種目ではあなたの
参加がチームのビッグポイント!



場所: 港区スポーツセンター

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦内5階アリーナ

「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。
- ・ 白金台いきいきプラザ 6/6~9/26(木) 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 7/2~9/27(火・金) 11:00~12:30
- ・ 白金台いきいきプラザ 7/6~9/28(水・土) 9:15~10:45
- ・ 高輪いきいきプラザ 7/5~9/24(火・金) 10:00~11:30



<お問い合わせ> 高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

高輪地区便り

7月号

発行年月日
2019年6月25日

高輪地区便りでは、高輪地区の高齢者の方々を中心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

プロフィール パント大吉

1957年生まれの博多育ち、ミュージシャンを目指し上京、サクソ奏者としてプロのバンドメンバーとなる。その後フリーのマンガ・イラストレーターをやりながらトークとパントマイムと演奏を合わせた独自の音楽パフォーマンスで各種イベント等で活躍中。



パント大吉の

～ 笑ってジャズしまショー♪～

♪ サックスとパントマイムと 爆笑トークが一つになった♪

日時：7/9(火)13:30～14:30

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：40名(先着順)

費用：無料(※ご飲食代は有料になります)

演奏：パント大吉

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

♪ 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：7/31(水)14:00～16:00

場所：豊岡いきいきプラザ 2階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(抽選)

費用：3,000円(材料費を含む)

持物：ハサミ、持ち帰り用袋(20cm×25cm)

講師：斎藤 美穂子氏(IFA公認フラワーデザイナー)

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：7/1(月)～7/20(土)

※抽選結果は7/22(月)以降当選者のみご連絡いたします。

※ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払をお願いいたします。

※7/24(水)以降のキャンセル・ご返金はできません。

夏のプリザーブド フラワーアレンジメント講座



(写真は前回の作品)

♪ 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

日時：7/21(日)14:00～(開場13:30)

場所：高輪区民センター 1階 区民ホール

対象：どなたでも(未就学児はご遠慮ください)

定員：250名(先着)

費用：無料

出演：川井 善晴氏(クラシックギター)

川井 扶佐子氏(クラシックギター)

山梨 鏡平氏(リュート弾き語り) 他

主催：高輪区民センター

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

クラシックギターの奥深さを堪能できる音楽会となっております。

ぜひ、足をお運びください。

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

ギターの世界

ギターの様々なスタイルを
鑑賞する音楽会

白金台いきいきプラザ



白金台いきいきカフェ

白金台寄席

日時：7/26(金)13:30~15:30
場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：港区民
定員：50名(先着順)
費用：100円(お茶代)
申込：不要 当日直接会場にお越しください♪



柳亭明楽さんの
落語を
楽しみましょう！

申込
不要

♪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

コーラス教室

日時：7/26~12/20 毎週金曜日 全20回
17:30~18:30
*初回と18回目にファイブコグを行います。
16:30開始となります。
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(抽選)
講師：宇高 和子氏
費用：無料
申込：白金いきいきプラザ窓口またはお電話にて
申込期間：6/25(火)~7/16(火)
*抽選結果は7/20(土)より館内掲示いたします。

コーラスの練習で週末を
過ごしませんか？



♪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

認知症やその予防に興味のある方、 そのご家族のためのカフェです

日時：7/30(火)14:00~16:00 (時間内の出入り自由)
場所：みんなんち みつ蛸 (白金6-1-8)
※場所を事前に確認したい方は高輪地区高齢者相談
センターへご連絡ください。

対象：港区民
費用：参加や測定は無料。カフェ利用の方は200円

希望の方には3分程でできる物忘れチェックを
実施し、結果をお渡します♪
認知症や健康に関する書籍やコラムもござい
ます。認知症のことや介護について聞いてみ
たいという方はお気軽にお越しください。

白金deオレンジカフェ



♪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

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。

ポッスコンサート♪

6/8(土)、地下ホールにて開催。懐かしい
オールディーズナンバーから昭和歌謡まで
たっぷり90分のコンサートでした♪一緒に
口ずさむ方、踊る
方、子供からシニ
アまで幅広い世代
の方達にご来場い
ただきました。



白金台いきいきプラザ
では、夏・秋・冬と
次々にコンサートを開
催いたします♪

白金いきいきプラザ

白金台いきいきプラザ

豊岡いきいきプラザ

脳トレ講座「あたまの体操」を 開催いたしました。

6/4に当館で毎月第1火曜日に行
われている「頭の体操」を開催
しました。
今回もたくさんの方々に来てい
ただき、体操・計算・連想・間
違い探しと数多くの問題等を解
いていただきました。次回も参
加者様が楽しんでいただけるよ
うな問題を考えていきます。



高輪いきいきプラザ

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」)

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。

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♪