

4月開始「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
※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。
- ◆問合わせ 高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669



■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。
- ・高輪いきいきプラザ 4/2~6/28(火・金) 10:00~11:30



マシンを使用して重力の負担を軽減し、効率的に筋力の向上を図ります。

■バランス足腰元気

- ▣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 4/4~7/25(木) 10:00~11:30



足腰の筋力UPを目指し全身運動やスクワット等様々なトレーニングをします。

■みんなの食と健口

- ▣噛む力や飲み込む力の向上、口腔衛生の改善などを図ります。
- ・豊岡いきいきプラザ 4/8~6/3(月) 10:00~11:30



口腔以外に簡単な体操(ストレッチ)なども行います。

3月号

発行年月日
平成31年2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】

白金いきいきプラザ
港区白金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

初心者でも楽しくできる！

スポーツウエルネス吹矢

スポーツウエルネス吹矢は誰でも手軽にでき、
楽しみながら健康になれるスポーツです。
精神集中や血行促進に役立ち、内臓の諸器官にも
よい影響を与え、精神力・集中力も身に付きます。



日時：4/7(日)～9/29(日)10:00～11:45
※毎週日曜日開催(5/5,12,19,8/11を除く)

場所：高輪いきいきプラザ 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)

費用：500円(材料費)/月

講師：港区スポーツウエルネス吹矢協会

申込：ご本人が高輪いきいきプラザ窓口
またはお電話にて

申込期間：3/9(土)～3/25(月)

※3/26(火)以降、落選された方のみ電話連絡致します。

♪ 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：4月～9月 第1火曜日
13:30～14:30

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：10名(抽選)

費用：無料

講師：いきいきプラザ職員

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：2/25(月)～3/26(火)

※抽選結果は3/28(木)以降当選者のみご連絡
いたします。



楽しく脳トレ

あたまのたいそう

さまざまな脳トレ問題で
頭を活性化しませんか？

♪ 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：3/8(金)～10(日)10:00～17:00(最終日16:00)
・カフェ 3/8(金),10(日)13:00～16:00
(最終日15:00)

・ピアノコンサート 3/8(金)14:00～14:30

・ギターコンサート 3/10(日)14:00～14:30

場所：高輪区民センター 2階 展示ギャラリー

対象：どなたでも

定員：なし

費用：無料

共催：高輪地区CCクラブ

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

「花木・高輪の四季」、「生き物と自然」、「高輪
地区の大使館」をテーマとした、写真展です。
皆様、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



白金台いきいきプラザ

「元気になる呼吸」

～咳・息切れ・眠気で悩まないため～

呼吸器疾患の主症状である、咳・痰・息切れから、誤嚥性肺炎・COPD・長引く咳、高齢者に訴えの多い睡眠障害に関して睡眠時無呼吸症候群などを中心に呼吸リハビリ・予防法などをお話します。



日時：4/3(水)10:00～11:30
場所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール
対象：港区民
定員：120名(会場先着順)
講師：村田 朗医師
(御茶ノ水呼吸ケアクリニック)
費用：無料
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

白金茶会の開催

～北里大学茶道同好会によるお点前～

プラザでお茶を嗜みませんか！



和室と洋室、2種類のお点前を一度に贅沢にご体験頂けます。
※和室・洋室イスあり



日時：3/30(土)①10:00～②11:00～③12:00～
3回開催します
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室B 集会室D
対象：60歳以上の港区民
定員：各回10名(抽選)
費用：100円(席料として)
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：2/25(月)～3/21(木)
※落選の場合のみ3/22(金)以降に館内掲示およびご連絡致します。

♪ 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

支援や介護が必要になっても自分らしく港区で暮らし続けるために、活用できる港区高齢者サービスや介護保険制度の申請方法などを元気なうちから知っておきましょう！

日時：3/20(水)15:30～17:00
場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：港区民
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。
持物：なし
講座後、アンケート記入のお願いがあります。
講師：高輪地区高齢者相談センター職員

元気な人も老後にそなえよう
在宅生活を支える介護保険と高齢者
サービスの活用術



♪ 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。

白金いきいきプラザ

“男性によるランチサービス”の活動にCCクラブの取材が入りました！(2/7)



港区が、地域活動のリーダーを養成することを目的として、明治学院大学との連携により開設したチャレンジコミュニティー大学！こちらを修了した方々が、自主的な運営組織として創設されたのがチャレンジコミュニティークラブ(略称CCクラブ)です！当館でもたくさんのCCクラブ会員の皆様にご活躍いただいています！！



白金台いきいきプラザ

三田駅

豊岡いきいきプラザ

血液検査値の見方講座を開催しました。

1/10(木)、慶應義塾大学医学部名誉教授の渡辺清明先生をお招きして、コレステロール、中性脂肪についてお話しをいただきました。

食事療法、運動療法のポイントを詳しく教えてくださり、今まで検査の数値が分かりにくかった点がとてもわかりやすく理解できるようになりましたと沢山の方に喜んでいただきました。



高輪いきいきプラザ

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

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♪