

ワクチン接種予約支援から日常のSNS操作まで支援します デジタル活用支援員の設置

対象者：どなたでも

※予約制ではありません。お気軽に施設へお越しください。

対応内容：オンラインでの行政手続き等操作の支援

アプリ操作の助言・相談

ワクチン接種の予約操作の支援

設置場所・設置曜日等：

各総合支所管内及び台場地域管内の高齢者施設
(いきいきプラザ等)

各施設:ロビー(エントランスホール)に設置

※芝浦アイランド児童高齢者交流プラザについては
3階ロビーに設置

※施設休館日の設置はありません



設置地区	設置場所	設置曜日	開設時間
芝地区	神明いきいきプラザ	月・水・日	9:00から17:00まで
麻布地区	南麻布いきいきプラザ	月・水・日	9:00から17:00まで
赤坂地区	青山いきいきプラザ	火・木・土	9:00から17:00まで
高輪地区	白金台いきいきプラザ	火・木・土	9:00から17:00まで
芝浦港南 地区	芝浦アイランド児童高齢 者交流プラザ	火・木・土	9:30から17:30まで
台場地域	台場区民センター	月・水・日	9:00から17:00まで

設置期間 令和4年3月31日(木)まで

高輪地区便り



2月号

発行年月日
2022年1月25日



みなとワクチン安心相談ダイヤル

対象：新型コロナワクチンの接種に不安のある区民等

受付内容：副反応や健康に対する不安、効果に対する疑問 等

※看護師が対応

受付時間：祝日を除く月曜から金曜 8:30～17:15

電話番号：0120-607-567(日本語のみ)

高輪地区便りでは、
高輪地区の高齢者の
方々に様々な情報をお
届けいたします。

【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

港区新型コロナワクチン接種コールセンター

対象：区民等

受付内容：区内の集団接種会場での接種予約に関すること、
接種券の再発行、ワクチンパスポートの申請 等

受付時間：月曜から金曜 8:30～20:00

土曜・日曜、祝日 8:30～17:30

電話番号：0120-252-237(日本語・英語・中国語・韓国語)



高輪いきいきプラザ

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：4/3(日)～9/25(日)10:00～11:45
毎週日曜日(原則として)

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：15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：2/26(土)～3/23(水)

※抽選結果は3/24(木)以降に落選者のみご連絡
いたします。

♪ 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

初心者向け スマホ講座

カメラの使い方を
知りたい方向けの講座です



日時：2/22(火)14:30～15:30

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：8名(抽選)

費用：無料

講師：いきいきプラザ職員

申込：ご本人が豊岡いきいきプラザ窓口
またはお電話にて

申込期間：2/1(火)～2/15(火)

※抽選結果は2/16(水)以降に当選者のみご連絡
いたします。

♪ 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

親子バイオ実験講座 サイエンスを楽しむ2days

DNAを取り出してみよう！

お家でも手に入る身近なものを使って、細胞からDNAを取り出す実験をします。

日時：①2/12(土)②2/19(土)10:00～12:00(受付開始 9:45)
※①②とも同じ内容です。

場所：高輪区民センター 3階 講習室

対象：港区在住・在勤の親子/1組につき保護者1人と小学生2人まで

定員：各回10組(先着順) 費用：無料

講師：NPO法人くらしとバイオプラザ21常任理事 佐々 義子先生

申込：ご本人が高輪区民センター窓口またはお電話にて
(平日10:00～16:00)

申込期間：①2/5(土)～2/10(木)②2/5(土)～2/15(火)

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

親子バイオ実験講座



新型コロナウイルス感染拡大の状況
によっては、イベントの内容を変更
させていただく場合があります。

白金台いきいきプラザ

ペットを残して認知症になったら？ ペット相続を専門行政書士が解説！



もし飼い主が認知症になったら
ペットはどうなっちゃうの？
ペットに遺産を相続させることは
できるの？
ペットのための信託ってなに？



日時：3/4(金)13:30～14:30

(個別相談 14:30～15:30)

場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B

対象：港区民

定員：20名(抽選)

費用：無料

講師：矢部 香織氏(行政書士)

申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口
またはお電話にて

申込期間：2/1(火)～2/23(水・祝)

※抽選結果は2/28(月)以降に当選者のみご連絡いたします。

※個別相談は当日の参加者より6名(抽選)となります。

♪ 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

介護予防のための

太極拳ゆったり体操 体験会

日時：2/11(金・祝)10:30～11:30

場所：白金いきいきプラザ 3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：15名(抽選)

費用：無料

申込：ご本人が白金いきいきプラザ窓口またはお電話にて

申込期間：1/11(火)～2/6(日)

※抽選結果は2/7(月)以降に当選者のみご連絡いたします。



♪ 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

日時：2/19(土)10:30～12:00

場所：オンラインツール(Zoom)を使って受講可能な
自宅等、または、白金台いきいきプラザ 2階
集会室E

対象：港区民

定員：各15名(先着順)

費用：無料

講師：高輪地区高齢者相談センター 職員

申込：高輪地区高齢者相談センター窓口またはお電話
メールにて takanawa-houkatu@foryou.or.jp

申込期間：1/21(金)～2/13(日)

いつか来るであろう、ご家族や身近な人の介護。
お仕事やご自身の生活も大事にしながら、上手に
制度やサービスを活用して両立させていくために
学んでみませんか。

介護離職する前に知っておきたい 介護保険や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

クリスマスイブを ハンドベルの音色とともに



12/24(金) クリスマスイブの日に当館でハンドベルコンサートが開催されました。クリスマスソングを5曲演奏いた

しましたが、その中でも「きよしこの夜」の演奏が始まると、観客の皆様はその音色に聴き入り、クリスマス気分を存分に味わえたようでした。ご出演いただいたKissポートティンカーベルの皆様、素敵なコンサートをありがとうございました。

白金台いきいきプラザ

三田駅

豊岡いきいきプラザ

豊岡川柳クラブ

12/2(木)当館で「豊岡川柳クラブ」を開催いたしました。この日は「ひとしづく」という言葉を課題にし、参加者の皆様に川柳をお作りいただきました。講座中はお作りになられた川柳を通して会話が広がり、とても和やかな時間となりました。



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でなく、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)

高輪いきいきプラザ

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♪