

長寿を祝う集い



9月4日(火)東京プリンスホテルにて『長寿を祝う集い』が開催されました！
 区長のご挨拶に始まり、警察署の方による講演、プロの歌手による歌謡ショー、老人クラブによる舞踊やフラダンスなどの演芸が披露されました！
 当日は台風の影響で雨が降ったりやんだりのあいにくのお天気でしたが、多くの方にご参加いただき、大変にぎやかなイベントとなりました！

高輪地区四館合同 輪投げ大会開催します！

8月に台風のため延期となっていました『高輪地区四館合同輪投げ大会』の開催日が決定しました！
 10月17日(水)午後2時より白金台いきいきプラザ地下ホールにて開催いたします。
 追加の申込みは10月1日(月)より受付開始です。ご興味のある方は高輪地区の各いきいきプラザにお問い合わせください！

10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。
 - はじめてのマシントレーニング
 - ▣運動の機会がなく、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 10/2~12/25(火・金) 10:00~11:30
 - 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 10/4~2019/1/31(木) 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



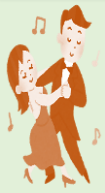
10月号

発行年月日
 平成30年9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



ゆったりストレッチ & スウィングジャズダンス

【ゆったりストレッチ】
呼吸を大切にしながら筋肉・関節を緩めるエクササイズにより自由自在な世界が広がります！

【スウィングジャズダンス】
懐かしいスウィングジャズダンスに心身をゆだね開放した気分を味わい、姿勢に美しさが現れ若さがよみがえります！

日時：10/16,23,30 11/6,13(毎週火曜日・全5回)
17:30~19:00

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：無料

講師：田野 日出子氏(ボディカルチャーセンター)

持物：動きやすい服装、飲物

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：9/11(火)~10/6(土)

※抽選結果は10/9(火)より館内に掲示します。



♪ 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



国土交通省の方が普段からご利用されているバスについて色々なお話しをしていただきます。

日時：10/17(水)14:00~15:00

場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：港区民

定員：なし

費用：無料

講師：国土交通省のご担当者様

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

バスのおはなし

きいてためになる！

バスについて色々学ぼう



♪ 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

第18回「港区落語地図」

「開口一番」、「四段目」、「赤垣源蔵 徳利の別れ」、「徂徠豆腐」をお送り致します。
皆様、ぜひ足をお運びください。



日時：10/14(日)13:30~(開場13:00)

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：一般1,800円(要予約)

会員1,500円(会員紹介1,700円)

主催：芝落語会

共催：高輪区民センター

申込：ご本人が下記へお電話またはメールまで

080-1331-1705 芝落語会(西田)

またはtakamitsu_n@muf.biglobe.ne.jp

※ 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。

♪ 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

毎月、課題曲に
取り組みます☆

カラオケ教室

日時：10/4,18,25(木)13:30~15:30
場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：60名(先着順)
費用：500円(月謝)
講師：藤田 友和氏(Vocal School I-R-O-H-A)
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



- ★月の途中から参加された場合も1ヶ月分の月謝を頂戴します。
- ★月謝の日割りはできません。
- ★事前の見学も可能です。

民謡教室

三味線の演奏に合わせて
みんなで民謡を唄います。



日時：10/2,9,16,23(火)13:00~15:00
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B室
対象：60歳以上の港区民
定員：25名(先着順)
費用：1,000円(月謝)
講師：鈴木 愛子氏
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

♪ 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

元気な人も老後に備えよう

～在宅生活を支える介護保険と高齢者サービスの活用術～

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：10/23(火)13:30~15:00
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室B室
対象：港区民
定員：25名(先着順)
費用：無料
講師：高輪地区高齢者相談センター相談員
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

「納得して選択したい！高齢期の住まい方」

～有料ホームの見極め方と在宅生活を支えるサービス～

日時：11/19(月)14:00~16:00
場所：高輪区民センター 1階 集会室
対象：港区民
定員：30名(先着順)
費用：無料
講師：(株)ケアプロデュース、他
申込：ご本人が高輪地区高齢者相談センター窓口
またはお電話にて
申込期間：10/22(月)~



- ・有料ホームの種類や費用、見学時のポイント等自分や家族にあったホームの選び方
- ・在宅生活を支える小規模多機能型サービス(通い・訪問・泊りの一体型)の紹介など

♪ 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

住民主体型サービス
for you Bデイ「くつろいday」

「ランチ」
「うたごえ喫茶」
「麻雀開放」



次回開催日：10/14,28(日)

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

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

住民主体型サービス
for you Bデイ「和の輪」

「ランチ」
「うたごえサロン」
「朗読サロン」
「ノルディックウォーキング」



次回開催日：10/18,25(木)

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」)

白金台いきいきプラザ

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♪



※住民主体型サービス“for you Bデイ”とは、地域住民の皆さまが中心
となって開催しているサロン事業です。一日を通して楽しんでいた
だけるプログラムとなっております。