



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～



こだわりのそば出汁と恒例の「うたごえ喫茶」

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)

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)

箱根駅伝 応援カフェ

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！



第一京浜沿いで生観戦！！

「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



1月号

発行年月日
 2019年12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

高輪音楽会

♪観て ♪聴いて ♪踊って

ピアノ、ギター、ヴァイオリン、ウクレレのコラボをお届けします。一緒に歌って楽しいひとときをお過ごしください。

【曲目】ふるさと・パプリカ・バラが咲いた 他



日時：1/25(土)14:00～15:30

(開場13:30)

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

費用：無料

出演：Rittsu Friends

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

季節に合った作品を毎月一つ作ります

日時：1/26(日)13:30～15:00

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：なし

費用：無料

講師：豊岡いきいきプラザ職員

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

おりがみひろば & 千羽鶴を折ってつるす会



♪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

神話と神道文化 八百万の神々を味方にして 年始に無病息災を願う



日時：1/11(土)13:30～15:00(開場13:00)

場所：高輪区民センター 1階 集会室

対象：どなたでも

定員：70名(先着順)

費用：無料

講師：平藤 喜久子氏(國學院大學教授)

主催：一般社団法人日本クールシニア推進機構

申込：同団体お電話または公式サイトにて(1/8締切)
03-5444-2273

https://cool-seniors.org/?page_id=279

問合：お電話にて(高輪区民センター)

03-5421-7616

平藤先生による神話から八百万の神々の御利益をご紹介します。

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

※ 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。

白金台いきいきプラザ

弁護士による 相続と財産管理の 基礎知識

個別相談

講演会終了後に行います。

時間：①15:20～②15:40～③16:00～
(1人20分まで)

定員：3名(抽選)

日時：1/20(月)13:30～15:00
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：40名(抽選)
費用：無料
講師：千田 賢氏(弁護士)
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：12/21(土)～1/14(火)
※抽選結果は1/16(木)以降当選者のみご連絡いたします。

♪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

白金いきいきプラザ・カレアサロン共催

白金新春交流会 with カレア会

舞踊や大正琴の音色を
楽しみましょう♪



日時：1/22(水)13:30～15:00
場所：白金いきいきプラザ 3階 敬老室
対象：港区民
定員：40名(先着順)
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：1/20(月)13:30～15:00
場所：高輪いきいきプラザ 1階 洋室
対象：港区民
定員：約25名(先着順)
費用：不要
持物：筆記用具
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

将来、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！

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～



♪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。

歌声ひろばの皆さんによる 白金の森でクリスマスコンサート



12/7(土)、毎年恒例の歌声ひろばの皆さんによる、白金



の森でクリスマスコンサート♪今年もオーケストラの演奏で歌ってまいりました♪日ごろの成果が存分に発揮され、素晴らしいハーモニーが響き渡っていました。

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

とよおかカーニバル

11/9(土)に当館で「とよおかカーニバル」を開催いたしました。輪投げ・おりがみ・喫茶店などを出展し、たくさんの方に楽しんでいただきました。特に白玉ぜんざいは大人気でした。



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♪