

第35回 港区
さわやか体育祭

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!

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!

高輪地区便り



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




7月3日(水)10時から15時(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！

みんな楽しんで汗を流しませんか？

地区対抗の競技や応援合戦、かわいい園児たちも応援に来てくれます♪


受付期間は6月1日(土)〜25日(火)お近くの各いきいきプラザでお申し込みください。



6月7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。

- 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
 - ・ 豊岡いきいきプラザ 6/6~9/19(木) 10:00~11:30
- 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

6月号

発行年月日
2019年5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

高輪ハッピーママーズ ゴスペルコンサート



日時：6/6(木)14:30~15:30
場所：高輪いきいきプラザ 1階 コミュニティカフェ
出演：高輪ハッピーママーズ
対象：どなたでも
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。

◎高輪いきいきプラザで数年ぶりに開催される高輪ハッピーママーズによるゴスペルコンサートです。パワフルな歌声を聴くときっと元気にそして幸せな気持ちになることでしょう。皆様のお越しをお待ちしております。

♪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



慶應義塾大学津軽三味線集団 弦音巴 とよおか三味線コンサート 第37回 津軽三味線世界大会 準優勝

日時：6/9(日)13:30~14:30
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
出演：慶應義塾大学津軽三味線集団 弦音巴の皆様
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

♪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

ほかでは聞けない 古事記講座



日時：6/16(日)13:30~15:00(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)
費用：無料
講師：三村 隆範氏(阿波古事記研究会)
主催：高輪区民センター
共催：阿波古事記研究会
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

阿波踊りで有名な徳島の阿波より、阿波古事記研究会が上京し、古事記のルーツを皆様と一緒に、辿ります。

♪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

懐かしの50・60年代流行歌
オールティースナンバーを
生バンドでお楽しみください



出演:「加橋章と白金台パラダイスキング」

現在もプロ! またちょっと前までプロだった人、某大手レコード会社OBで結成され、出前演奏しています! 昔懐かしいアメリカンポップスから昭和歌謡まで楽しく一緒に唄いましょう!!



ポップスコンサート

日時: 6/8(土)14:30~16:00(14:00開場)
場所: 白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール
対象: どなたでも
定員: 120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

日時: 6/27(木) 7/11(木) 7/25(木) 全3回
10:00~12:00

場所: 白金いきいきプラザ 3階 集会室D

対象: 60歳以上の港区民

定員: 8名(抽選)

費用: 無料

持物: ・浴衣、半巾帯、肌着

・裾除け(またはそれに代わるもの)

・フェイスタオル2枚 ・腰紐3本 ・伊達締め1枚

・お持ちであればコーリンベルト(着物ベルト) 無くても大丈夫です。

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: 申込受付中~6/20(木)

* 抽選結果は6/24(月)より館内掲示いたします。

浴衣の着付けを楽しもう



♪ 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

自分のことは自分で決めたい!
想いを残し叶えるための
「遺言・相続・信託」

日時: 6/28(金)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

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: 6/1(土)~

弁護士さんを招いて、遺言、相続、信託についての講座を開催します。



♪ 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

毎月日曜日に日本映画の名作を上映している「白金名画座」、大型連休中は「白金映画週間」と銘打って8本の映画を上映しました。懐かしい名作にご覧になった方々は大満足！延べで150名ほどの参加を頂きました。ありがとうございます。
6月からは月2回上映の予定です。詳しくは、館便りかホームページをご覧ください。



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

三田駅

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

「立教大学俳句会と楽しく俳句を詠もう」が開催されました。

4/27(土)当館で「立教大学俳句会」の皆さんを迎えて句会が開催されました。句会では全作品(自作2句持参)を丁寧に一句一句詠みながら講評しました。視点を少し変えるだけで、様々な解釈ができる俳句の奥深さを堪能した句会(今回で5回目の開催)となりました。



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)

プラたか.net 三田・高輪・白金・白金台の
地域情報
ポータルサイト

プラチナたかなわ.net

<http://p-takanawa.net>

白金高輪エリアの情報を絶賛発信中！

港区役所や警察などの行政情報から、町会・自治会・商店会の情報や、粹な出来事を発信するだけでなく、地域に暮らす素敵な人を訪ねたり、おいしいグルメを紹介する面白いコンテンツも用意しています！

お問い合わせはこちら info@p-takanawa.net

NPO 法人
ウイズ・ユー

