

リモート 港区さわやか体育祭

～みんなとつながろう～ を開催しました！

『港区さわやか体育祭』は、例年、各地区から参加者の皆様が一堂に会する交流の場となっておりましたが、今年度も昨年同様、新型コロナウイルスの影響により各館での開催となりました。競技は、『輪っ！なげ』『ポッチャ☆ボールなげ』『いすに座ってボール送り』の3種目、港区内のいきいきプラザ10館をつなぐオンライン開催となりました。



輪っ！なげ

ご参加ありがとうございました！

ポッチャ☆ボールなげ

いすに座って
ボール送り



12月号

発行年月日
2021年11月25日

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

高輪地区いきいきプラザ4館合同イベント年末だよ、全員集合♪

年越しそばカフェ

今年度は高輪で開催！

日時：12月29日(水)

- ①11:00～11:30
- ②11:40～12:10
- ③12:20～12:50
- ④13:00～13:30

定員：各20名（申込先着順）

場所：高輪いきいきプラザ
1階 コミュニティカフェ
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
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：12月1日(水)～
お問い合わせ：高輪いきいきプラザ
03-3449-1643



高輪いきいきプラザ

MT社交ダンスバンドによる クリスマスコンサート



日時：12/5(日)14:00～15:30(開場13:45)
場所：高輪いきいきプラザ
1階 コミュニティカフェ

対象：港区民
定員：30名(抽選)
費用：無料

出演：MT社交ダンスバンド
(今回は、演奏のみとなります)

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：受付中～11/28(日)

※抽選結果は11/29(月)以降に当選者のみご連絡
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

ダーツサロン



ダーツと一緒に 楽しみませんか？

日時：毎週木曜日17:00～19:00
(第1木曜日のみ18:00～20:00)
毎週土曜日14:00～15:30

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：17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

たかなわ
ランドスケープ

高輪
三田
白金
白金台

高輪地区には
すてきな場所が
たくさんあります。

高輪区民センター
YouTubeチャンネル
QRコード



高輪地区の魅力を発信する たかなわランドスケープ

YouTube高輪区民センターチャンネルで公開中！

たかなわランドスケープは、地域のみなさまをナビゲーターに起用し、高輪地区の新たな魅力の発見、発信に取り組んでいくコンテンツです。

♪ 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

日時：1/22,2/5(土)13:30~14:30 全2回
場所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール
対象：60歳以上の港区民
(2回とも参加可能な方)

定員：30名(抽選)

費用：無料

講師：浅山 美樹氏(東京都エアロビック連盟)

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：11/29(月)~1/11(火)

※抽選結果は当選者のみ1/13(木)以降にご連絡
いたします。

白金台いきいきプラザ開催 スローエアロビック講座 ~楽しく動いて脳も活性化~

<内容>

スローエアロビックとは
「開く・伸ばす・ひねる」

の3つの要素を取り入れ、脳の活性化にもつな
がる、運動初心者や体力の低い方でもできる新
感覚のエクササイズです。

♪ 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

相続セミナー

「嫌がられる事業承継・相続」と
「喜ばれる事業承継・相続」の違いは？
専門税理士が解説！



日時：12/26(日)

①13:30~14:30(セミナー)

②14:30~15:30(個別相談会※1名20分まで)

場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室C

対象：60歳以上の港区民

定員：①10名②6名(いずれも抽選)

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：12/1(水)~12/20(月)

※抽選結果は当選者のみ12/21(火)以降にご連絡
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：12/9(木)14:00~15:30

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：高輪地区高齢者相談センター相談員

持物：筆記用具

申込：白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて

申込期間：11/15(月)~12/4(土)

※抽選結果は当選者のみ12/6(月)以降にご連絡いた
いたします。

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、港区高齢者サービスや介護保険制
度についてお伝えします。

高輪地区高齢者相談センター・白金台いきいきプラザ共催
元気な人も老後に備えよう！



♪ 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

白金台いきいきプラザ

豊岡いきいきプラザ

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)

高輪警察署詐欺防止オンライン講話



10/13(水) オンラ
インで4館(白金台、
白金、豊岡、高輪の
各いきいきプラザ)
をつなぎ、防犯の意
識を高めようと「振
り込み詐欺」の実態

について説明会を実施。高輪
警察署防犯係の署員2名から
利用者の皆さんに詐欺の手口
を具体的に語って頂きました。
日頃から防犯意識を高めてお
きましょう！



初心者向け！スマホの使い方講座

10/24(日)当館で「初心者向け！
スマホの使い方講座」を開催いたし
ました。この日は電話のかけ方や電
話帳への登録方法、マナーモードの
設定等、スマートフォンの基本的な
使い方を行いました。



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、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♪