



住民主体型サービスforyouBデイ 白金いきいきプラザ「くつろいday」

住民主体型サービスforyouBデイとは、地域にお住まいの方々が主体となり開催されるサロン事業です。対象は60歳以上の港区民、申し込み不要！一日を通して気軽にご参加して「おくつろぎ」頂けます。(毎月第2・4日曜開催)

「くつろいday」のお手伝い(体操、調理や演奏など)のボランティアを募集しております。ボランティア活動にご興味のある方はお気軽に白金いきいきプラザ(03-3441-3680)までお問い合わせください。

②みんなで喋りしながら食事

ランチサロン
11:30~12:30
(限定20食)



①体操で身体をほぐし

「いきプラ体操」
9:15~9:45
「いきいき体操」
9:50~10:05



③それぞれくつろいだり、好きな事業に自由に参加

麻雀サロン
12:30~16:30



うたごえ喫茶
12:30~13:30



チェアヨガ
(第4日曜のみ)
14:45~15:45



ランチサロン
終了後談笑



「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。
- ・白金台いきいきプラザ 11/7~2/27(木)11:00~12:30

■ 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

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

高輪地区便り



2月号

発行年月日
2020年1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

～ビーズストラップ～

日時：2/6(木)①10:00～11:30②14:00～15:30
場所：高輪いきいきプラザ 3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：①10名②10名(①②とも先着順)
費用：100円(材料費)
申込：不要 当日直接会場にお越しください。
※リースと鉛筆で1セットです！(1人1セットまで)



～二胡コンサート～

日時：2/11(火)14:00～15:00
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 定員：60名(先着順)
費用：無料 出演：茶泉二胡教室合奏隊
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



～百人一首大会～

日時：2/11(火)10:00～11:30
場所：高輪いきいきプラザ
1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：20名(抽選)
費用：無料
申込：ご本人が高輪いきいきプラザ
またはお電話にて
申込期間：1/21(火)～2/3(月)
※抽選結果は2/5(水)以降当選者
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

毎週木曜日18:00～

元ダーツプロもサポートします

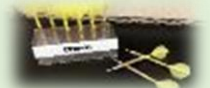
地域の交流も兼ね港区民ならどなたでも
参加OKです♪
ご家族や近隣のご友人を誘ってお越し
ください。



ついに開催！！

人気のダーツがサロンとして登場

日時：毎週木曜日18:00～20:00
場所：豊岡いきいきプラザ 1階 ふれあいルーム
対象：どなたでも
定員：なし
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

日中友好 揚琴のしらべ



※ 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いたします。

日時：2/22(土)17:00～(開場16:30)
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：1,000円(当日、会場でお支払いください)
出演：張 林氏、盧美含氏、青木 陽子氏
主催：中国揚琴專業委員會、大連揚琴專業基地
日本揚琴協会、NPO法人歴史の駅
共催：高輪区民センター
申込：歴史の駅公式サイト(<http://rekishinoeki.org/>)
問合：お電話またはメールにて(歴史の駅事務局)
080-5013-3355 / info@rekishinoeki.org

中国の伝統的な打楽器「揚琴」。130本余りの弦から
繰り出される音色を、ご堪能ください。

♪ 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

女性のための 料理教室

メニューはちょっと、おしゃれで豪華な
洋風メニューとなっています

自宅で簡単☆本格クリームパスタ
お手軽♪生春巻き
♡デザート♡

日時：2/19(水),2/20(木),2/25(火)10:00~13:30

※3日間の中から1回のご参加となります。

場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室E

対象：60歳以上の港区民(女性限定)

定員：各回8名(抽選)

費用：1,200円(材料費、当日徴収)

持物：エプロン・三角巾・タオル

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：1/15(水)~2/12(水)

※抽選結果は2/15(土)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



消費者被害防止講座

「自分は大丈夫!」と思っていませんか?
~詐欺・悪質商法などの被害に遭わないために~
楽しく学べます



日時：2/11(火)13:30~14:30

場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室B

対象：港区民

定員：30名(先着順)

費用：無料

講師：小林 啓二氏

(NACS日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・
相談員協会消費者教育研究会)

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

悪質商法の最新情報を
丁寧に説明します。
どなたでも気軽に出来る、
参加型の講座です。

♪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：2/20(木)14:00~15:30

場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室C

対象：港区民で介護をされている方、または介護をさ
れていた方、これから介護をされる方

費用：無料(コーヒー、お茶付き)

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

『福祉用具について』

福祉用具の業者さんを招いて、歩行器や杖等
の使い方や、どのような用具の種類があるの
かなどの情報を伺える機会です。お気軽にご
参加ください♪

高輪地区みんなで語ろう会 介護家族のつどい



♪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

去る12/14(土)、年末恒例行事の「年忘れ演芸大会」が開催され、カラオケだけでなく民謡やダンスなど多種多様な演芸で盛り上がりました。これも恒例となった職員の出し物もあり、利用者の歓声と笑いで楽しい時が流れていました。



白金いきいきプラザ

豊岡いきいきプラザ

※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。

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。

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

去る12/21(土)に当館カフェスペースにて津軽三味線のコンサートが開催されました。
演奏は、慶應義塾大学津軽三味線集団弦音巴の皆さん。総勢18名による合奏の迫力とアンサンブルの見事さは、聴衆を釘付けにしていました。



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)

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♪