



年末・年始事業のご案内



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(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



新春 高輪地区いきいきプラザ

応募期間：令和4年1月4日(火)
～10日(月・祝)

応募方法：1人につき1点、各いきいきプラザへ
持ち込みまたは郵送にて

作品寸法：高輪・白金・豊岡は制限なし
白金台は半紙(24.3×33.4cm)サイズのみ

応募資格：港区民

【作品展示】

展示日時：令和4年1月7日(金)～31日(月)

9:00～17:00(最終日は16:00)

展示会場：各いきいきプラザ

書き初め展



題材は自由

(新春にふさわしいもの)



高輪地区便り

1月号

発行年月日
2021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

年末年始の電話相談窓口(ワクチン接種、新型コロナウイルス感染症)

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

みなと保健所電話相談窓口(港区在住・在勤・在学の方)

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談

(発熱等の症状がない場合、濃厚接触者等)

期間：12月29日(水)と1月3日(月)の2日間 対応時間：8:30～17:15

電話番号：03-3455-4461

ファックス番号：03-3455-4460(聴覚障害のある方などからの相談)

東京都発熱相談センター

発熱や咳、息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ等の症状がある人

期間：12月29日(水曜)～1月3日(月曜) 対応時間：24時間対応

電話番号：03-5320-4592

港区新型コロナワクチン接種コールセンター



12月29日(水)～1月2日(日)はお休みします。接種のご予約は
インターネットの予約サイトからお願いします。

1月3日(月)は、以下の通り対応します。

対応時間：8:30～17:30

電話番号：0120-252-237(日本語・英語・中国語・韓国語)

ファックス番号：03-3455-4539



高輪いきいきプラザ

『プラスチックごみ問題』を考える ～レジ袋有料化から見えてくるもの～

地球の未来を、子供たちの未来を守るために
今、何をすべきかを学びます！

日時：1/26(水)13:30～14:30

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：どなたでも

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窓口またはお電話にて

申込期間：12/21(火)～1/18(火)

※抽選結果は1/19(水)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

今回のみなきてサロンは
懐かしい曲を聴きながら新年を明るく♪

介護予防あおぞらと共催♪
地域交流サロン&地域情報発信地

みんな来てきて！
みなきてサロン



日時：1/19(水)14:00～15:00

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：10名(抽選)

費用：無料

出演：レトロ・コバヤシ

申込：ご本人が豊岡いきいきプラザ窓口
またはお電話にて

申込期間：1/4(火)～1/17(月)

※抽選結果は1/18(火)以降に当選者のみご連絡
いたします。

♪ 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

日時：1/22(土)13:30～16:00(開場13:15)

場所：高輪区民センター

3階 講習室

対象：どなたでも

定員：40名(先着順)

費用：500円

(教材費として当日現金支払い)

講師：廣野 慎一氏

申込：お電話またはインターネットにて

☎ 03-5444-2273(平日10:00～16:00)

一般社団法人日本クールシニア推進機構

担当 柳まで

申込ページ：<https://piece16.peatix.com>

申込期間：1/5(水)～1/20(木)



講談独特の言い回しや
張り扇を使って自己紹介を
作っていきましょう!!

<講師プロフィール>

廣野 慎一氏

心理学や成功法則などで言われている理論を、氣功のメソッドで活用して体感する「氣功心理学講座の開催や講演」などを行なっています。

♪ 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

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：受付中~1/11(火)

※抽選結果は1/13(木)以降に当選者のみご連絡
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

白金新春交流会 withカトレア会

舞踊鑑賞や大正琴を楽しみましょう

ご参加ください



日時：1/26(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：20名(先着順)
費用：無料
出演：Angel Heart(大正琴)
千代の会(舞踊)
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

認知症サポーター養成講座を 開催しませんか？

キャラバンメイト(講師)として
センター職員が出張します！

対象：港区在住・在勤・在学者10名以上の団体
費用：無料
※オンラインでの講座開催も可能です。

認知症サポーターとは？
誰もが暮らしやすい地域を作るため、
認知症について正しく理解し、認知症の人や
その家族を見守る「応援者」のことです。



♪ 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

ダーツ大会in白金

を開催しました

11/30(火) ダーツ大会in白金★

男性にも楽しんで参加していただける事業を！と始めたこの大会。

皆様練習を重ねるうちにどんどん上達し、ゲームは大接戦！手に汗握る戦いとなりました。優勝はチーム②でした！

講師が丁寧に教えてくれるので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。



白金いきいきプラザ

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

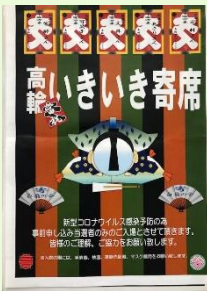
三田駅

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

11/27(土)当館カフェスペースで「高輪いきいき寄席」(出演：白扇の会)が開催されました。ご来場の皆様は、落語の様々な演目に笑って、日頃のストレスを吹き飛ばすことができたのではないのでしょうか。



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♪