

輪い輪いまつり & あっぷリング高輪フェスティバル

11月10日(土) 11日(日)

昨年の様子



下さい！

売などなど、お楽しみがいっぱい♪

ご家族、お友達を誘って、ぜひ遊びに来てく

す！

その他にも、バルーンショー、スタンプラ

リー、交流自治体の産物を使った特製弁当の販

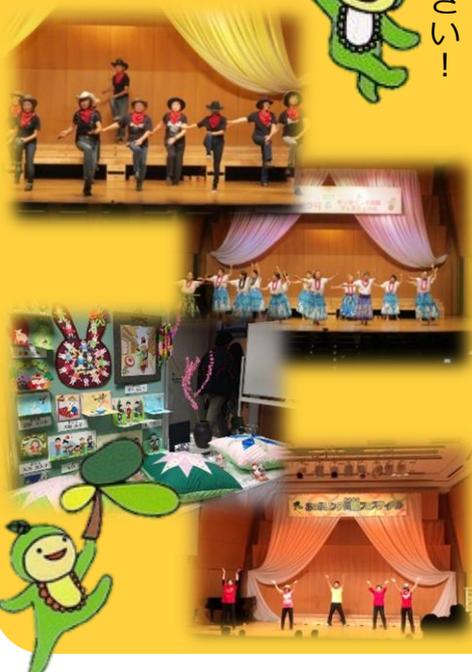
どを用意して皆様の来場をお待ちしております！

やダンスの舞台発表、展示、ゲームコーナーな

フェスティバル』を開催します！

ターにて『輪い輪いまつり&あっぷリング高輪

11月10日(土)、11日(日)に高輪区民セン



11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。
 - 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です。
ストレッチや有酸素運動を実施。
 - ・白金台いきいきプラザ 11/6~2019/3/5(火) 10:30~12:00
 - バランス足腰元気
 - ▣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 11/20~2019/3/19(火) 15:00~16:30
 - ・白金いきいきプラザ 11/2~2019/3/1(金) 10:00~11:30
 - みんなの食と健口
 - ▣噛む力や飲み込む力の向上、口腔衛生の改善などを図ります。
 - ・豊岡いきいきプラザ 11/5~12/17(月) 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



11月号

発行年月日
平成30年10月25日

高輪地区便りでは、高輪地区の高齢者の方々を中心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

～ MT社交ダンスバンド～ カフェコンサート



日時：11/18(日)14:00～15:30
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
定員：40名(先着順)
費用：無料
演奏：MT社交ダンスバンドの皆様
申込：不要 当日直接会場にお越しください。
演奏予定曲：♪ビギンザビギン ♪ダークアイズ
♪ラストワルツ ♪夏の日の恋
♪この世の果てまで ♪慕情 他全16曲

※演奏曲は変更になる場合があります。

曲に合わせて踊れるスペースもあります！！

♪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

日時：11/13(火),15(木),20(火),22(木),29(木)
※11/27(火)は除く 全5回 14:00～16:00
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：15名(抽選)
費用：無料
講師：プラチナ美容塾の皆様(認定NPO法人)
持物：ご自身のお化粧道具一式・鏡
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：10/21(日)～11月5日(月)
※抽選結果は11/6(火)以降当選者のみご連絡いたします。

楽しく！短時間で変身できる プラチナ美容講座

今をより自分らしく
輝いてみませんか？



♪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

第15回 輪い輪いまつり

今年度も明治学院大学応援団によるパフォーマンス。
【MINATOシティハーフマラソン2018公式テーマソング】を歌う事になった【REAL VOX】の出演決定!!
そのほか演奏、踊り、展示、体験コーナー等、様々な企画をご用意しておりますので、是非ご来場下さい。

日時：11/10(土)～11(日)10:00～17:00(展示部会)
11/10(土)10:00～18:30(音楽部会)
※あっぷりリング高輪フェスティバル舞台発表も有
11/11(日)10:30～18:00(舞台部会)
場所：高輪コミュニティプラザ
対象：どなたでも
定員：なし
費用：無料(物産店ほか一部有料)
主催：高輪区民センター
申込：不要

※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。

♪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

歌声ひろば

日時：10/30(火) 11/20(火)10:00～12:00
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B
対象：60歳以上の港区民
定員：なし
費用：無料
講師：藤井 弘好氏
(白銀会ピアノ教室主宰)
申込：不要 当日直接会場にお越しください♪

明治、大正、昭和の小学校唱歌や国民民謡、
ラジオ歌謡等を懐かしく思い出しながら、
みんなで歌う会です♪

いきいきコーア

日時：11/14,28(水)10:00～11:30
場所：白金台いきいきプラザ
2階 集会室B
対象：60歳以上の港区民
定員：なし
費用：無料
講師：金子 琴枝氏
申込：不要 当日直接会場にお越しください♪

日本の美しい歌と外国語の歌(ドイツ語、
イタリア語、フランス語、英語など)
発音からゆっくり練習します♪

♪ 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

ボランティア入門講座 ～活動をはじめてみませんか～

興味はあるけどどうしたら良いかわからない

きっかけが欲しい方

地域貢献をしてみたい

とりあえず話を聞いてみたい

などなど



日時：①11/2(金)19:00～20:30
②11/6(火)14:00～15:30
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室B
対象：港区民・港区在学・港区在勤の方
定員：各20名(先着順)
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

☆①11/2、②11/6のどちらでもご都合に合わせ
てご参加ください。
☆重複申込も可能です。

♪ 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：11/13(火)14:00～15:30
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
費用：無料
講師：矢場 千明氏
(東京高輪病院 接触嚥下障害看護認定看護師)
持物：なし
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

お口の機能の低下は「誤嚥性肺炎」
にもつながります。お口の健康状態
について一緒に考えてみませんか？

知って得する！ お口の健康教室



♪ 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。

カンントリーダンス

白金の森へ出張！



白金台いきいきプラザでは“ダンスdeエクササイズ”を毎週金曜に開催しています。9/18(火)、この有志の皆様が白金の森デイサービスへダンスの出張発表に行って来ました！観客の皆様も一緒になって踊り、会場は大盛り上がりとなりました！

白金台いきいきプラザ

豊岡いきいきプラザ

介護予防あおぞら共催

「みなきてカフェ」



港区の地域のドクターや相談員などとお茶を飲みながら、ゆったりお話できる場所です。

地域交流サロン&地域情報発信地



次回開催日：11/21(水)
費用：100円

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。

白金いきいきプラザ

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」)

高輪いきいきプラザ

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♪

応募側 募集側

