

もうすぐ開催！「年末・年始事業」のご案内

年末だよ♪全員集合 年越しそばのお振舞い

日程：2018/12/29(土)
11:00～14:00
※10:30～整理券配布
(お一人様一枚)



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
費用：無料

(100食限定、なくなり次第終了)

1年の締めくくりに美味しいおそばを召し上がりませんか？
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

そばは“細く長い”ので「健康長寿」や「家運長命」などの縁起をかついで年越しそばを食べるようになったとも言われています。

箱根駅伝応援カフェ

日程：2019/1/3(木)
10:00～14:00
場所：高輪いきいきプラザ
1階 カフェスペース



対象：港区民
費用：無料

11:00～おしるこを配布します♪
(100食限定、なくなり次第終了)

平成31年1月3日(木)、高輪いきいきプラザのコミュニティカフェが、1日限定でスポーツカフェになります！

第一京浜はすぐ近く！みんなで生観戦しませんか！？

ご家族、ご友人、お誘い合わせのうえぜひお越しください。お待ちしております！

1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。
 - はじめてのマシントレーニング
 - 運動の機会がなく、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。
 - ・高輪いきいきプラザ 2019/1/8～3/29(火・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。
 - ・白金台いきいきプラザ 2019/1/25～3/8(金) 14:00～16:00
- <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

1月号

発行年月日
平成30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

箱根駅伝応援カフェ

コミュニティカフェが1日限定でスポーツカフェになります。

第95回箱根駅伝復路の様子をテレビ観戦しながら、アスリートたちの熱い戦いを応援しませんか。第10区コースの第一京浜国道は、当いきいきプラザのすぐ近くにありません。みんなで沿道から応援しましょう！

※応援カフェ当日は、11:00よりおしるこを先着100名様に無料配布いたします。

日時：1/3(木)10:00~14:00

場所：高輪いきいきプラザ 1階 コミュニティカフェ

対象：港区民

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：1/16(水)13:30~16:00

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：100円(コーヒー代)

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

神明マンドリーナさんのマンドリンとギターの演奏をコーヒーを飲みながらお楽しみください。



介護予防あおぞらと
高輪地区高齢者相談センターの
地域交流サロン

みんな来てきて！
みなきてカフェ

地域交流サロン&地域情報発信地



♪ 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

世界史視点で読み解く
ルネサンス美術!

日時：2/2(土)13:30~15:00(13:00開場)

場所：高輪区民センター 1階 集会室

対象：どなたでも

定員：70名(先着)

費用：無料

講師：五條 吉和氏

(文京学院大学 生涯学習センター講師)

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

世界史視点で「名画に隠されたメッセージ」の秘密を読み解きながら、絵画鑑賞の要諦を語ります。

♪ 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

日時：1/25～3/8 毎週金曜日(全7回)
14:00～16:00

場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室E

対象：65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方

①要支援認定の方

②チェックリストにより参加対象と認定された方

定員：10名(先着)

費用：無料

申込：ご本人がお住まいの地区の高齢者相談センター

※事前にお電話で参加対象となるか等ご相談ください。

申込期間：受付中(定員に達するまで)

※要介護認定を受けている方は、ご参加いただけません。

※申し込みの際、印鑑とお薬手帳をご持参ください。

みんなの 食と健口(けんこう)講座

～いつまでも美味しく食事をし、健康でいるために～

みんなと
元気整



歯科衛生士

お口の健康や
口腔機能につい
て学びます。



管理栄養士

低栄養や咀嚼、
唾液との関係に
ついて学びます。

♪ 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

カトリア会・白金いきいきプラザ共催

白金新春交流会

日時：1/30(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：40名(先着)

費用：無料

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

共催：カトリア会



舞踊鑑賞や
大正琴を楽しみましょう♪

♪ 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

日時：2/8(金)15:00～15:30

※白金台いきいきカフェ時間内で行います。

場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：港区民

費用：無料

定員：なし

講師：消費者センター

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

港区で安全に暮らすために。
消費者トラブルの対策等について
一緒に学ぶ機会です。

悪質商法にはだまされない！ 港区で安心して暮らすための講座



♪ 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。

“歌声ひろば”白金の森へ出張！ 第5回クリスマスコンサート



白金台いきいきプラザでは、ピアノに合わせて皆で歌う“歌声ひろば”を毎月開催

しています。12/19(水)この有志の皆様が、白金の森デイサービスへ歌の披露に行ってきた！オーケストラの皆さんとのスペシャルコラボレーション☆
白金の森に素晴らしい歌声と音色が響きわたっていました♪

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

プラチナ美容講座

楽しく！短時間で若々しく
変身できる美容講座

11/13,15,20,22,29
全5回にわたり美容講座を開催いたしました。

- ・若返りのマッサージ法
 - ・眉の書き方
 - ・目力のつくアイメイク
 - ・帽子や小物の使い方
 - ・ポージング練習等
- 指導していただきました。



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)

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。

プラたが.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、粋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
ウィズ・ユース

