

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回箱根駅伝復路の模様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す。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

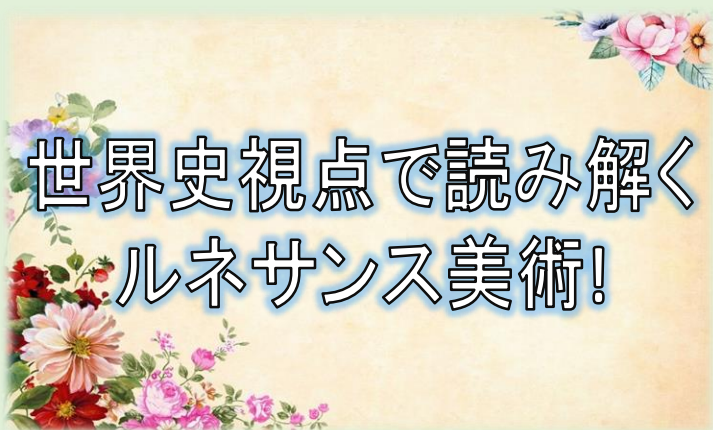


地域交流サロン&地域情報発信地

♪ 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
元気塾



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

カトレア会・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：カトレア会



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ました！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

三田駅

白金高輪駅

白金台駅

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。

泉岳寺駅

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)

プラたか.net

プラチナたかなわ.net

三田・高輪・白金・白金台の

地域情報

ポータルサイト

<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

