健康長寿のための

地域情報マップ

AZABU Area information map

麻布地区版

港区

住み慣れた街でいつまでも元気でいるために

～健康長寿実現の先にあるもの～

「フレイル」を予防しよう!

人は年を取るとだんだん体の力が弱くなり、外出する機会が減ったり、生活に手助けや介護が必要になったりします。このように、心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（図1）と呼び、健康な状態を維持するためにはフレイルを予防することが大事です。

図1

健康長寿のポイントは「栄養」「運動」「社会参加」

「栄養」「運動」「社会参加」の3つがフレイル予防のポイントです（図2）。特に社会参加の機会が減少すると、フレイルに陥りやすいと言われています。介護予防教室や趣味の会、ボランティア活動など、様々な場に積極的に参加することが大切です。

図2

文章参考
・公益社団法人東京都医師会ホームページ　https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty
・「ストップフレイル「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」」（2016 年 8 月版）
監修：飯島 勝矢（東京大学高齢社会総合研究機構 教授）

地域の情報を募集しています

こんな情報募集中!!

高齢になっても安心して暮らしていける地域をつくるため、住民同士の助け合いや見守りなどの取り組み、地域とのつながりがもてる居場所について、情報を募集しています。いただいた情報を活用し、地域の支え合いを支援していきます。

情報はこちらへ!!

どんな些細な情報も、たくさんつながれば大きな地域資源になります。

まずは下記問い合わせ先の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

お問い合わせはこちらまで
生活支援コーディネーター（港区社会福祉協議会　地域福祉係内）
〒106-0032　東京都港区六本木5-16-45　港区麻布地区総合支所2階
☎ 03-6230-0281　FAX.03-6230-0285

発行:港区保健福祉支援部高齢者支援課在宅支援係　2019年（平成31年）3月
東京都港区芝公園1－5－25　☎03-3578-2111（代表）
刊行物発行番号
30263-3721

	店名	住所	MAP	電話番号	営業時間	定休日	区分	コメント
買物ができるところ	アブミベーカリー	東麻布1-3-2	D-3	03-3505-8131	7:00～売切次第終了	土・日・祝	パン	天然・自家製酵母のパン屋。
	麻布ファブリカ	東麻布2-3-6	D-3	03-6277-7580	11:00～18:00	日	ジェラート	イタリアンジェラート（アイスクリーム）の専門店。
	ミラノ　ドルチェ　トレ・スパーデ	東麻布2-12-3	C-3	03-5544-8828	[月～土]10:00～20:00 / [日・祝]10:00～18:00	不定休	ケーキ、カフェ、洋菓子	おすすめはミラノプリン!
	麻布Amy	東麻布2-14-3	C-3	03-6277-7366	10:30～18:30 / 時間変更の場合あり / 同時間内で各種教室開催中 / ※ご質問等でご来店される場合は事前の連絡をお願いします。	木	ハンドメイド総合ショップ	ハンドメイドのアクセサリーや雑貨の販売。手作りレンタルBOXあり。高齢者も楽しめる様々なハンドメイド教室も開催中!
	大利根青果	東麻布2-35-12	D-4	03-3568-4373	10:00 - 19:00	無休	青果店	毎日、新鮮な野菜を笑顔で販売しております!
	麻布十番 麻の葉	麻布十番1-5-24桜井ビル1F	B-3	03-3405-0161	10:30～19:00 [金・土] ～20:00	無休	手ぬぐい、和小物	オリジナルの絵てぬぐい（他に風呂敷、扇子、巾着）。使っても飾っても良し。
	文房具のながとや	麻布十番1-5-25	B-3	03-3403-5619	9:00～19:00	日・祝・一部土 年末年始・夏季休暇	文具	季節の便箋など豊富なラインナップ。
	豆源本店	麻布十番1-8-12	C-4	03-3583-0962	10:00～19:30	不定休	和菓子、その他	おまんじゅうと揚げおかきがとても美味しい。
	高級「生」食パン専門店 乃が美　麻布十番店	麻布十番1-9-7麻布KFビル1F	C-4	03-6441-3188	11:00～18:00	火	パン	耳まで美味しい「生」食パン。
	たぬき煎餅	麻布十番1-9-13	C-4	03-3585-0501	[月～金] 9:00～20:00 / [土・祝] 9:00～18:00	日不定休	せんべい	ちょっとした手土産に!
	成城石井　麻布十番店	麻布十番2-2-10 麻布十番スクエア1F	C-4	03-5439-6401	24時間営業		スーパーマーケット	
	麻布十番モンタボー　麻布十番本店	麻布十番2-3-3	C-4	03-3455-7296	8:30～21:00	1月1日	パン	お店で全て手作りしています。
	ダイエー　麻布十番店	麻布十番2-5	B-4	03-3403-9451	7:00～翌3:00		スーパーマーケット	
	岡埜栄泉総本家 いろがみ	麻布十番2-18-8	C-4	03-6435-0207	10:00～18:00	月・火	和菓子	大福、どら焼が人気!
	麻布野菜菓子	麻布十番3-1-5　ストーク麻布K&S　1F	C-4	03-5439-6499	11:00～19:30	毎週火	スイーツ	野菜を使ったヘルシーで美味しいオリジナリティー溢れるスイーツ。
	スーパーナニワヤ	麻布十番3-9-5	C-4	03-3451-6485（店） / 03-3451-6415（納屋直通）	8:00～22:00	無休（正月3が日は休み）	スーパーマーケット	肉売場は定評。著名な料理人も来ています。
	日本調剤 麻布十番薬局	南麻布1-6-36	C-4	03-5730-0563	[月～金] 9:00～18:30 /　[土] 9:00～13:00	日・祝	薬局	薬剤師が優しく説明もわかりやすい。
	おおひら	南麻布3-22-12	B-5	03-3442-5654	7:00～14:00	土・日・祝	おにぎり・お弁当	自家精米のお米でおにぎり・お弁当を作っています。お待ちしております!!
	肉のハナマサ	南麻布4-11-22	B-5	03-5795-1568	24時間営業	無休※設備点検、棚卸し等で 部分的（数時間）に店舗を閉める時あり	スーパーマーケット	宅配エリア指定あり。
	もとまちユニオン六本木店	六本木3-7-1-101	C-2	03-3582-9450	10:00～23:00	元日	スーパーマーケット	安全・安心を第一に健康で豊かな食生活を提供してまいります。
	リンコス 六本木ヒルズ店	六本木6-11-1	B-3	03-3478-1665	24時間営業※2019年2月末現在	定休日・営業時間は変更になることもあります。最新情報はホームページをご確認下さい。	食品スーパー	ハイクオリティな品揃えとサービス機能を取り揃えて、地域のお客様のより高いニーズにお応えする高品質スーパーマーケット。
食事ができるところ	RISE & WIN Brewing Co. KAMIKATZ TAPROOM	東麻布1-4-2	D-3	03-6441-3800	12:00～14:30(L.O.14:00) 18:00～23:00(L.O.22:30)	土・日・祝	レストラン	おしゃれなインテリア、ビール好きの人は是非! 飲めない人はランチタイムに!
	五代目 野田岩 麻布飯倉本店	東麻布1-5-4	D-3	03-3583-7852	11:00～13:30 / 17:00～20:00 ※いずれも最終入店時間、閉店時間21:30.	日（月曜は不定休。その他、7.8月の土用の丑の日、夏期休暇、年末年始休暇あり）	うなぎ	言わずも知れたうなぎの名店。
	麻布 魚治鮨	東麻布1-17-3	D-4	03-3583-1729	11:00～13:45 / 17:30～22:00 (L.O21:30)	日・祝　※月曜は夜のみ営業 ※土曜が祝日の場合は夜のみ営業	すし	江戸前鮨です。
	おそば むさしの	東麻布1-17-17	D-4	03-3583-0057	11:00～14:00 (L.O13:30)	水・土・日・祝	そば、うどん	東京タワーとともに歩んできた老舗そば屋。
	ZABUTTON　COFFEE & HOSTEL	東麻布1-29-20	D-4	03-6277-6499	8:30～20:00	無休	カフェ、パンケーキ、 ケーキ、サンドウィッチ	小さな宿の一階にあるカフェ。朝食、ランチ、お散歩途中のお茶にもどうぞ。
	ハドルカレーダイニング	東麻布1-29-20	D-4	03-6441-2430	<ランチ> [月～金] 11:30～14:30 [土] 11:30～15:00 <ディナー>18:00～23:00 (L.O22:30)	2018年5月より不定休営業 （ご来店前にお電話にてご確認下さい）	カレー＆ロティサリーチキン、ダイニングレストラン	カレー屋。ロティサリーチキンがおいしい!
	ギリシャ料理 taverna ミリュウ	東麻布2-23-12	C-3	03-3568-7850	11:15～15:00 / 17:30～23:00 (L.O21:30)	日	ギリシャ料理	ギリシャ日本大使公邸料理人が作る本場のギリシャ料理。
	旬彩 本多	東麻布2-30-9	D-4	03-3584-5077	[月～金]11:30～14:00 / 18:00～22:00(L.O) [土]11:30～14:00 / 18:00～22:00(L.O)要予約	日・祝	懐石・会席料理、 魚介料理・海鮮料理	野菜と魚中心のヘルシーな食事を提供します。
	紫玉蘭	東麻布3-4-16	C-3	03-5575-7878	[月～土]11:30～14:30(L.O14:00) / 17:30～23:30(L. O. 23:00) / [日]11:30～21:30(L.O.21:00) (ランチメニューは16:00まで)	不定休	中華料理	ミシュラン1つ星の富麗華の系列店。オススメは黒酢豚定食。
	洋食屋 大越	東麻布3-4-17	C-3	03-3583-7054	[平日]11:00～15:00 / 17:00～20:00 [土・祝]11:00～15:00	日、祝不定休	洋食	1963年創業老舗洋食屋。細かな要望にも出来るかぎり対応。
	ビストロ チック　Bistro Chick	東麻布3-7-8 イイダアネックス1F	C-4	03-6435-5900	<ランチ>11:30～15:00(L.O14:30) <ディナー>17:30～23:30(L.O22:45)	無休。休業日:お盆 (8月13日～15日)　年末年始 (12月31日～1月4日)	ビストロ	生パスタがおすすめ。
	雅山GARDEN	麻布台3-5-5	C-3	03-5570-2929	[月～金]11:30～14:30(L.O14:00) 17:30～23:00(L.O.22:30) [土・祝]17:00～23:00(L.O.22:00)	日	焼肉、しゃぶしゃぶ、 すき焼き、鉄板焼	米沢牛の専門料理店です!
	新福菜館 麻布十番店	麻布十番1-2-5 1F	C-4	03-6441-3395	11:00～23:00(L.O 22:40) ※売り切れ次第終了します	年末年始 / 業務都合上、休日あり	中華そば専門店	京都最古の老舗ラーメン店。
	麻布永坂更科本店	麻布十番1-2-7	C-4	03-3584-9410	11:00～22:00(L.O21:30)	月 ※月曜が祝日の場合は営業。翌火曜店休の場合有	そば・和食	そばはもちろん、お料理・お酒も充実。
	グリル満天星　麻布十番本店	麻布十番1-3-1	C-3	03-3582-4324	[火～金]11:30～15:30 / 17:30～22:00 [土・日]11:30～22:00	月 ※月曜が祝日の場合は、翌日定休日	洋食	麻布十番公共駐車場サービス券有。
	ジョナサン麻布十番店	麻布十番1-4-1 ルート麻布十番1F	C-3	03-3560-3534	24時間営業	無休	ファミレス	60歳以上の方、5%割引パスポートあり。
	花十番 麻布十番店	麻布十番1-5-13	B-4	03-3478-8710	[月～金]11:30～15:00 / 17:30～23:00 [土・日・祝]11:30～23:00	年末年始 (12/31、1/1) ※1/2は15時より営業	焼肉	スタッフが親切。ランチは満足度が得られます。
	魚可津	麻布十番1-6-5	C-4	03-3401-7959	[月～金]11:30～14:00(L.O) / 17:30～23:00(L.O.22:00) / [土、日、祝]11:30～14:00(L.O) / 17:00～22:30(L.O21:30)		魚料理	魚がおいしいお店!
	café RACOON ラクーン	麻布十番1-9-3	C-4	03-5562-0323	9:00～19:00	日・祝	カフェ	全席喫煙可だが、明るくて落ち着ける綺麗なお店。
	カシュク (KAŞIK)	麻布十番1-9-9	C-4	03-3582-0557	11:30-14:00 / 18:00-22:00 [祝]11:30～14:00 (ランチのみ)	土	欧風カレー	美味しい欧風カレーがいただけます!!
	福島屋	麻布十番2-1-1	C-4	03-3451-6464	[月～金]11:30～14:00 / 17:30～21:00 [土・日・祝]11:30～21:00	火	おでん	おでんが手ごろな値段でとにかく美味しい。
	フリホーレス　ブリトー＆タコス 麻布十番店	麻布十番2-3-5　1F	C-4	03-6459-4095	11:00～22:00	第3木	メキシコ料理、カフェ、アメリカ料理	いろいろな組み合わせで選べて、持ち帰りもできる。
	麻布 和たま	麻布十番2-3-12	C-4	03-3456-1661	<昼の部>[月～土]11:00～16:45 <夜の部>[日～金]19:00～2:00	[昼の部]　日 [夜の部]　土	昼:定食、チャーハン他 夜:定食、居酒屋	家庭的な料理がおいしく安い。
	ふぐ武	麻布十番3-2-9	C-4	03-3452-7009	4月～9月[月～土]17:00～23:00 10月～3月[月～土]17:00～23:00	年末年始、お盆休み、GW	ふぐ、しゃぶしゃぶ、鍋	3~10月ランチ営業あり。
	ポワンタージュ	麻布十番3-3-10	C-4	03-5445-4707	<カフェ>10:00～23:00 <ランチ>11:30～15:00	月・第3火	パン、ビストロ、カフェ	イートインができる。惣菜もあり。
	松玄 麻布十番	麻布十番3-11-12仙台坂オークヒルズ1F	C-4	03-3457-5690	[月～金] 11:30～14:30、17:00～23:00 [土・日・祝] 11:30～23:00	無休（臨時休業を除く）	そば、割烹・小料理	夏季限定メニューの「すだち蕎麦」が絶品。
	レストラン大越	南麻布2-13-13-102	C-5	03-3453-2788	11:00～14:30 / 17:30～22:00	日・祝 ※大型連休、盆、年末は不定期	洋食	ランチメニューとディナーメニュー形式になっています。
	有栖川珈琲	南麻布5-7-13都立中央図書館1F	A-4	03-3441-8770	10:00～17:00	図書館の休館日に準ずる	カフェ	都立中央図書館内のカフェ。
	有栖川食堂	南麻布5-7-13都立中央図書館5F	A-4	03-3441-8770	11:00～17:00	図書館の休館日に準ずる	食堂	都立中央図書館内の食堂。
	築地すし竹若 広尾店	南麻布5-15-14有栖川マンション B1F	A-5	03-6277-2870	<ランチ>11:30～15:00(L.O14:30) <ディナー>17:00～22:00(L.O21:30)	無休	寿司	本格寿司ランチ、コストパフォーマンスが最高。
	総本家更科堀井 本店	元麻布3-11-4	B-4	03-3403-3401	11:30～20:30(L.O) ※土日祝は11:00～	水	蕎麦	創業寛政元年で230年を迎えました。
	三河屋	西麻布1-13-15	A-3	03-3408-1304	11:30～14:30 (ご飯なくなり次第終了)	水・土・日・祝	定食・食堂、コロッケ・フライ	フライがおいしい。
	龍玉軒	西麻布1-14-4	A-3	03-3408-5839	[月～土]11:30～14:00 / 18:00～21:30	日※祝は予約時のみ営業	フレンチ	オーソドックスなフランス料理。
	北海園	西麻布2-12-1	A-3	03-3407-8507	[月～金]11:30～14:30 / 17:00～23:00 (L.O22:30) [土・日・祝]11:30～23:00 (L.O22:00)	無休	中華料理	
	おそばの甲賀	西麻布2-14-5	A-3	03-3797-6860	11:30～14:45(L.O14:15) / 17:00～21:00(L.O20:30)	日・月	蕎麦	店主は赤坂の砂場で修業した人。味は間違いなし。 ※おそばがなくなり次第閉店させていただく事があります。
	とんかつ 西麻布 豚組	西麻布2-24-9	A-3	03-5466-6775	11:30～14:00 (L.O)　/ 18:00～21:30 (L.O)	毎週月・第2第4火	とんかつ	食後感が軽く、胃もたれしないとんかつ。
	北京ダック専門店 中国茶房8 六本木店	西麻布3-2-13コートアネックス六本木2F	B-3	03-5414-5708	24時間営業 / 年末年始も営業してます!!	無休	中華料理	ランチは11時～15時。コスパ最強!
	チャイナ三丁目	西麻布3-20-3 1F2F	A-3	03-6804-2898	11:30～14:30 / 17:30～22:30	月	中華料理	ランチがお得で美味しい。
	博多ラーメン　赤のれん	西麻布3-21-24第五中岡ビル1F	A-3	03-3408-4775	11:00～15:00 / 21:00～翌5:00	日	ラーメン	博多ラーメン 麺にスープがからむ絶妙の味。
	ホプソンズ西麻布店	西麻布4-1-1	A-3	03-3406-0962	[月～木・日]12:00～22:00 [金・土 (祝の前日)]12:00～翌3:00	無休	アイスクリーム、クレープ	アイスクリームと焼きたてクレープのお店です。
	すしざんまい 六本木ロアビル前店	六本木3-14-11ケントスビル1F	C-3	03-5771-2440	24時間営業	無休	寿司	新鮮で美味しいお寿司をリーズナブルに提供。
	つるとんたん 六本木店	六本木3-14-12 六本木3丁目ビル1F	C-3	03-5786-2626	11:00～翌8:00(L.O)翌7:30)	無休	うどん	大きなお鉢で提供する創作大阪おうどん店。
	大衆割烹 三州屋 六本木店	六本木4-4-6	B-2	03-3478-3796	[月～金]11:30～23:30 [土・日・祝]16:00～23:30	無休	居酒屋	昭和感たっぷりのゆっくりできる店。
	ささら	六本木5-16-45　2F	C-3	03-6441-0304	<ランチ>[月～金]11:30～14:00 <カフェ>[火～金]14:00～17:00	土・日・祝	食堂	テイクアウトもOK! ランチプレートを提供しています。
	sakura食堂	六本木6-2-3六本木ヒルズ ノースタワー B1F	B-3	03-5474-3230	<ランチ>11:00～17:00 <ディナー>17:00～23:00 (L.O22:15)	六本木ヒルズノースタワーに準ずる	和食	ヘルシーな玄米定食。
	毛利 Salvatore Cuomo	六本木6-10-1 六本木ヒルズ ヒルサイド B2F	B-3	03-5772-6675	<ランチ>11:00～14:30 (L.O) <ディナー>15:00～17:00 (L.O) <ディナー>17:00～24:00　(FOOD L.O 23:00 / DRINK L.O 23:30) [金・土・祝前日]17:00 ～29:00　(FOOD L.O 28:00 / DRINK L.O 28:30) [日・祝]17:00～23:00 (FOOD L.O 22:00 / DRINK L.O 22:30)	六本木ヒルズの休業日に準ずる	イタリアン	毛利庭園を望むイタリアン。

区民の皆さんからご提供いただいた情報をもとに、確認のうえ作成しておりますが、掲載内容から変更となっている場合がございます。詳細は店舗へ直接ご確認ください。

はじめに

平成 27 年 4 月の介護保険法の改正により、生活支援サービスの充実や地域における支え合い体制づくりを推進するための「生活支援体制整備事業」を地域支援事業として新たに位置づけました。

港区では、高齢者が安心して生活できるよう、住民が地域で支え合う仕組みづくりを目指し、平成 29 年 4 月から、**生活支援体制推進会議の設置や生活支援コーディネーターの配置**など生活支援の体制を整備する事業を実施しています。

平成 29 年度に実施した区民世論調査では、87.8%の区民が「港区に住み続けたい」と回答しています。日本は現在、超高齢社会となっており、港区も例外なく高齢者人口が増加しています。住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには、健康長寿を実現することが必要となります。

高齢者にお話を聞くと、『運動や交流できる集まりがどこにあるか知りたい』『高齢者が1人でも気兼ねなく入れる飲食店を知りたい』という声が多くありました。

そのため、運動や交流ができる居場所、高齢者が利用しやすい食事場所や買い物場所、困りごとを相談できる場所などを、区民や関係機関から収集した情報をもとに、見える化した「地域情報マップ　麻布地区版」を作成しました。身近な地域の情報を知っていただき、日々の生活にお役立ていただければ幸いです。

◆港区保健福祉支援部高齢者支援課在宅支援係
◆生活支援コーディネーター

地域情報マップ 麻布地区版 利用に際して

掲載内容は平成 31 年 3 月時点の情報です。具体的な活動内容について、興味を持った団体等があれば、掲載されている電話番号へお問い合わせください。電話番号が掲載されていないものは、問い合わせ先（**港区社会福祉協議会 TEL：03-6230-0281**）までご連絡ください。

麻布地区高齢者相談センター　MAP ①

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。介護保険制度や区のサービスの説明、受付、その他高齢者に関する相談に幅広く応じ、必要なサービスや機関を紹介します。

開館時間　月曜～土曜　9:00 ～ 19:30
日曜、祝日、年末年始　9:00 ～ 17:00
※在宅介護や介護予防に関する電話での
ご相談は、上記時間外も可能です。

住　所　南麻布 1-5-26
電　話　03-3453-8032

麻布地区ふれあい相談室　MAP ①

社会福祉士、主任介護支援専門員等の資格を持った専門職員である「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。

開館時間　9:00 ～ 17:00
（土曜、日曜、祝日、
年末年始はお休みです）

住　所　南麻布 1-5-26
電　話　03-3451-7830

麻布地区総合支所　MAP ②

社会福祉法人 港区社会福祉協議会　MAP ②

金曜歌楽会　MAP ③

月に2回茶話会やカラオケの練習を行っています。日頃大きな声を出す機会がないので、口を大きく動かすことで口腔体操にもなります!大きな声でみんなと歌うことは、みなさんの元気の源でもあります!

主な活動　茶話会、カラオケなど
活動場所　町会会館
日　時　第 1・2 金曜　19:00 ～ 21:00

サロン　チーム AKY

「麻布・介護・予防」の頭文字をとってAKYというサロン名をつけました。みなさんで懐かしい歌を歌ったり、簡単な運動をしたりと、みんなで楽しめる活動をしています。

主な活動　健康体操、歌声喫茶、脳トレ、健康講話など

活動場所　飯倉いきいきプラザ
日　時　第 2 日曜　9:30 ～ 12:00
MAP ⑦

活動場所　南麻布いきいきプラザ
日　時　第 2 火曜　13:30 ～ 15:00
MAP ①

サロン茜　MAP ④

毎回折り紙で季節に応じた作品を作っています。おしゃべりも楽しみながら、にぎやかな雰囲気の中みなさんが楽しく活動しています。指先を使う事で脳も活性化につながりますよ!

主な活動　茶話会、折り紙、情報交換など
活動場所　六本木 5-16-46 麻布区民協働スペース
日　時　第 2 金曜　10:00 ～ 12:00

みずき会　MAP ⑤

普段のサロンではおしゃべりをしたり、軽い体操をしたりしていますが、終わった後にみんなでご飯を食べたり、お出かけをしたりしています。男性の参加も多く、楽しく、仲良く活動を続けています。

主な活動　茶話会、歌、軽体操、ウォーキング、脳トレ、情報交換など
活動場所　西麻布 2-13-3　麻布地区ボランティアコーナー
日　時　月 3 回　第 1 ～第 4 月曜　10:00 ～ 12:00

六六サロン　MAP ⑥

サロンを始めて10年以上。あたたかいサロンの雰囲気は昔から変わらず。集合住宅での交流が難しいと言われている中で、茶話会を通じて住民同士が交流することの必要性を感じています。

主な活動　茶話会、情報交換など
活動場所　マンション集会室
日　時　第 3 金曜　13:30 ～ 16:00

サロン麻布　MAP ④

ワンコイン（100円）でコーヒー・紅茶とお菓子をつまみながら、ほっと一息できる居場所として、地域の方にご参加いただいています。

主な活動　ミニイベントの開催や、茶話会など
活動場所　六本木 5-16-46　麻布区民協働スペース
日　時　第 4 火曜 14:00 ～ 16:00

寿サロン飯倉　MAP ⑦

「日中独居の方とカレーを作り、集える場を作ろう」と地域の人が協力して立ち上げたサロンです。カレーを食べながら、交流を楽しんでいます。

主な活動　調理、食事会、情報交換など
活動場所　飯倉いきいきプラザ
日　時　第 4 月曜　10:00 ～ 12:00

ちょこっと立ち寄りカフェ

地域の高齢者の皆さんが気軽に立ち寄って楽しく交流できる場所として、「ちょこっと立ち寄りカフェ」を開催しています。どなたでも気楽な雰囲気でお茶やコーヒーを飲みながら、おしゃべりや季節のイベントなどを楽しんでいただけます。

主な活動　季節のイベントなど（2 月、8 月を除く）
日　時　13:30 ～ 15:30
参加費　100 円（お茶、お菓子代）
電　話　03-5368-1955　アラジン事務局（火～金　11:00 ～ 18:00）

活動場所　飯倉いきいきプラザ
開催日　第 1 水曜
MAP ⑦

活動場所　ありすいきいきプラザ
開催日　第 2 木曜
MAP ⑧

活動場所　西麻布いきいきプラザ
開催日　第 3 木曜
MAP ⑤

活動場所　南麻布いきいきプラザ
開催日　第 4 水曜
MAP ①

いきいきプラザ

麻布地区には、麻布・南麻布・飯倉・ありす・西麻布の 5 館があります。主に 60 歳以上の区民が、「高齢者のレクリエーション・学習」「介護予防・健康づくり」「区民の交流・コミュニティ」の場として、地域の皆様の健康で豊かな" 笑顔あふれるひととき"を提供します。

開館時間　月曜～土曜　9:00 ～ 21:30
（日曜　9:00 ～ 17:00）
定 休 日　年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）
※臨時休館をすることがあります

麻布いきいきプラザ　MAP ⑬

住　所　元麻布 3-9-11
電　話　03-3408-7888

南麻布いきいきプラザ　MAP ①

住　所　南麻布 1-5-26
電　話　03-5232-9671

飯倉いきいきプラザ　MAP ⑦

住　所　東麻布 2-16-11
電　話　03-3583-6366

西麻布いきいきプラザ　MAP ⑤

住　所　西麻布 2-13-3
電　話　03-3486-9166

ありすいきいきプラザ　MAP ⑧

住　所　南麻布 4-6-7
電　話　03-3444-3656

ありすカフェ

どなたでも、ワンコイン（500円）からお食事ができます。カフェスペースとしてもご利用いただけます。お気軽にお立ち寄りください。

営業時間　11:00 ～ 17:00（LO16:30）
定休日　年末年始（12 月 29 日～ 1 月 3 日）

みんなとオレンジカフェ　MAP ⑧

認知症の人やその家族、また認知症予防に関心のある人が気軽に相談や交流ができる場です。お茶を飲みながら、認知症予防プログラムをしたり、認知症専門医等による講話や相談もできます。

主な活動　認知症予防プログラム、認知症専門医等による講話や相談など
活動場所　ありすいきいきプラザ
日　時　第2水曜　11:00 ～ 16:00　※8月はお休みです。

老人クラブに加入しませんか?　MAP ②

地域で新たな「輪」が広がります

老人クラブは、地域の高齢者（おおむね60歳以上）で構成された会員数30人以上の団体です。いきがいと健康づくりを目的として、さまざまな活動をいきいきプラザ等で行っています。

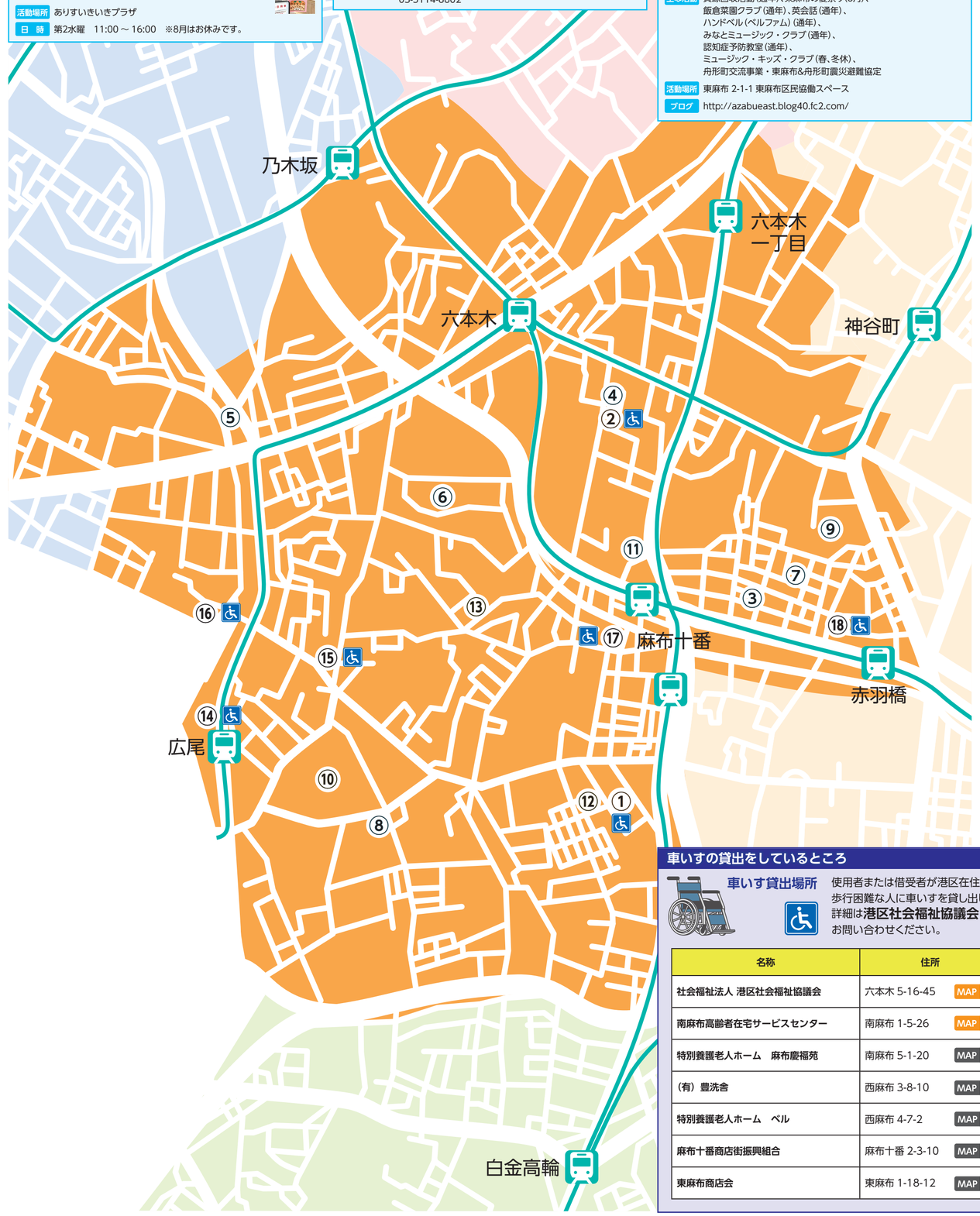
申込み方法　お住まいの地域で、加入できる老人クラブを紹介しています。
問い合わせ　麻布地区総合支所協働推進課協働推進係
03-5114-8802

東麻布街づくり協議会　MAP ⑨

東麻布の夏祭り

東麻布地域の特性を活かし、安全で快適な生活環境を創り出し地域コミュニティを維持発展、活性化させるため、この地域に関わる人たちが自ら調査・研究を行い港区役所、社会福祉協議会、ボランティア団体はじめ関連部署と協力しあい、東麻布地域の街づくりを推進することを目的として活動しています。

主な活動　資源回収活動（通年）、東麻布の夏祭り（8月）、
飯倉菜園クラブ（通年）、英会話（通年）、
ハンドベル（ベルファム）（通年）、
みなとミュージック・クラブ（通年）、
認知症予防教室（通年）、
ミュージック・キッズ・クラブ（春、冬休）、
舟形町交流事業・東麻布&舟形町震災避難協定
活動場所　東麻布 2-1-1 東麻布区民協働スペース
ブログ　http://azabueast.blog40.fc2.com/



港区シルバー人材センター　MAP ①

港区内の企業・家庭からのシニアにふさわしいお仕事を会員に提供しています。また、ボランティア活動も行っています。60歳以上の港区在住の方なら、どなたでもご入会になれます。入会には、入会説明会（毎月第2火曜）と面談（毎月第3火曜）の両方に参加が必要です。

住　所　南麻布 1-5-26
電　話　03-5232-9681
営業時間　8:45 ～ 17:30　土曜・日曜、祝日、年末年始除く

地域交流カフェお休み処「いっぷく」　MAP ①

センターでは地域住民との交流のため開催しています。どなたでもご利用できますので、お立ち寄りください。

主な活動　茶話会・イベントなど
活動場所　南麻布いきいきプラザ1階集会室
日　時　毎月第 2 水曜　13:30 ～ 16:00
料　金　無料でコーヒーをサービスしています。

東京都立中央図書館　MAP ⑩

開館時間　月曜～金曜 :10:00 ～ 21:00
（特別文庫室 :10:00 ～ 17:30）
土曜・日曜・祝休日 :10:00 ～ 17:30

休館日　・毎月第1木曜
（祝休日又は他の休館日にあたるときは第2木曜）
設備等の保守点検日（毎月1回）、
特別整理期間（1年のうち 12 日以内）
年末年始（12 月 29 日～1月3日）

住　所　南麻布 5-7-13
電　話　03-3442-8451

麻布図書館　MAP ⑪

開館時間　月曜～土曜（祝日等を除く）:9:00 ～ 20:00
日曜・祝日・12 月 28 日 :9:00 ～ 17:00

休館日　・年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）
・館内整理日
（原則毎月第 3 木曜。祝日にあたる場合は開館し、
前日の水曜に休館）
・特別整理期間（年 1 回 10 日以内）
・その他臨時に休館することがあります。

住　所　六本木 5-12-24
電　話　03-3585-9225

麻布黒美水温泉　竹の湯　MAP ⑫

営業時間　15:30 ～ 23:30
定休日　月曜・金曜
住　所　南麻布 1-15-12
電　話　03-3453-1446

車いすの貸出をしているところ

車いす貸出場所

使用者または借受者が港区在住で、高齢や障害、病気やケガ等により一時的に車いすを必要とする歩行困難な人に車いすを貸し出します。
詳細は**港区社会福祉協議会　ボランティア・地域活動支援係（03-6230-0284）**までお問い合わせください。

名称	住所		電話番号	定休日（下記のほか年末年始）	営業時間
社会福祉法人 港区社会福祉協議会	六本木 5-16-45	MAP ②	03-6230-0284	土曜・日曜・祝日	8:30 ～ 17:15
南麻布高齢者在宅サービスセンター	南麻布 1-5-26	MAP ①	03-5232-9672	日曜	9:00 ～ 17:00
特別養護老人ホーム　麻布慶福苑	南麻布 5-1-20	MAP ⑭	03-3446-5501		9:00 ～ 17:00
（有）豊洗舎	西麻布 3-8-10	MAP ⑮	03-3473-0626	日曜	9:00 ～ 17:00
特別養護老人ホーム　ベル	西麻布 4-7-2	MAP ⑯	03-3499-2823		9:00 ～ 17:00
麻布十番商店街振興組合	麻布十番 2-3-10	MAP ⑰	03-3451-5812	火曜	9:00 ～ 17:00
東麻布商店会	東麻布 1-18-12	MAP ⑱	03-3583-1906	土曜・日曜・祝日	8:00 ～ 15:00