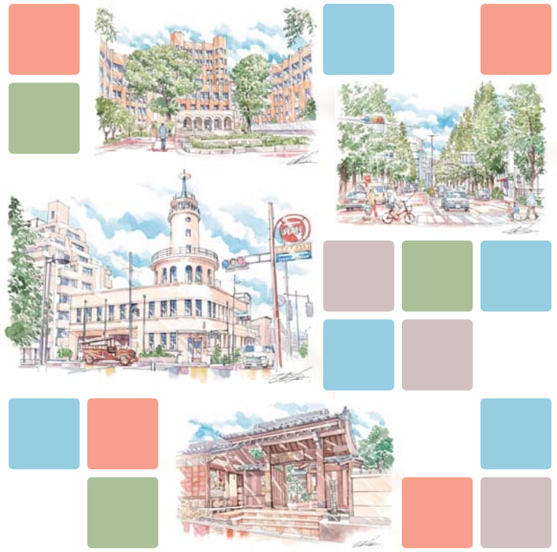
健康長寿のための

地域情報マップ

TAKANAWA Area information map



「田町・白金まちなみ百景」より / ©田町・白金マーチング委員会

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
30262-3721

	店名	住所	MAP	電話番号	営業時間	定休日	区分	コメント
買い物ができるところ	ピーコックストア　三田伊皿子店	三田4-9-7 コンフォリア三田伊皿子坂1階	D-2	03-5730-1122	9:00～23:00	無休	スーパーマーケット	1回100円で（いくつでも）配送OKです。
	サミットストア　三田店	三田5-11-12	D-1	03-5427-3310	9:00～23:00	1月1日、2日	スーパーマーケット	手作りサラダやサンドウィッチが飲食スペースで食べられます。
	ドラッグストア マツモトキヨシ 白金高輪店	高輪1-3-13 NBF高輪ビル1階	C-1	03-5795-2515	9:00～22:00（調剤[月～金]10:00～20:00、[土]10:00～18:00）	年1回（調剤日・祝）	薬局	調剤薬局もあります。
	東京テレビ株式会社	高輪1-4-18	C-1	03-3441-8690	10:00～19:30 [祝]10:30～19:30	日・年始	電気店	地元密着サービスです。不具合があるものも調べられます。
	ピーコックストア　高輪魚籃坂店	高輪1-5-1	C-2	03-3443-3441	9:00～22:00	無休	スーパーマーケット	1回100円で（いくつでも）配送OKです。
	ダイソー （ピーコックストア高輪魚籃坂店）	高輪1-5-1 ピーコックストア高輪魚籃坂店3階	C-2	03-5449-6152	10:00～21:00	無休	バラエティショップ	ワンコインで気軽に楽しめるお店です。
	アルテリアベーカリー　高輪店	高輪2-3-22 マリーナ高輪1階	C-3	080-4749-0820	10:00～20:00※なくなり次第終了	不定休	パン屋	メロンパン専門店。土日など行列ができます。
	BOULANGERIE SEIJI ASAKURA （ブーランジェリー セイジ アサクラ）	高輪2-6-20 朝日高輪マンション	C-3	03-3446-4619	[金～水]9:00～18:30	木	パン屋	焼き立てカレーパンが人気です。
	肉のだんばら	高輪3-6-6	C-3	03-3449-2929	9:30～15:30（肉の販売） 11:00～13:00（弁当販売）	日・祝	肉屋（お弁当）	9:00から電話予約できます。ボリューム満点です。
	ツルハドラッグ　高輪台店	高輪3-10-1	C-4	03-5739-1626	9:00～22:00	無休	薬局	調剤薬局あります（時間要確認）。毎月1、10、20日は5%off。ポイント2倍は5、15、25日です。シニア感謝デーは15、16、17日（配送5個まで無料）。
	ベッカライ　ブラウベルグ	白金3-9-6	C-1	03-6277-0003	9:30～19:00	日・月	パン屋	あんぱん、クリームパンから惣菜パンなどバラエティ豊富です。
	ホームマート　四の橋	白金3-22-6 河野マンション1階	C-1	03-3446-2399	[平日]10:00～22:00 [日・祝]10:00～21:00	正月3が日	スーパーマーケット	品数豊富でお薬もあります。
	Can★Do　白金店	白金3-23-3	C-1	03-3445-5260	10:00～21:00	不定休	100円ショップ	日用品から食品まで充実の品揃えです。
	大久保だんご	白金6-4-4	A-1	03-3442-5309	9:00～18:00	日・祝（※お彼岸とお節句は営業）	和菓子	和菓子の他、お寿司・お赤飯もあります。
	三好商店	白金台3-14-1	B-3	03-3447-3448	7:00～18:00	日・祝	八百屋	野菜が新鮮！ぬか漬けもおいしいです。
	Can★Do　白金台店	白金台3-15-2	A-3	03-3444-3120	10:00～21:00	不定休	100円ショップ	日用品から食品まで充実の品揃えです。
	ツルハドラッグ　白金台店	白金台3-15-6 マスレンビル1階	B-3	03-5475-1321	24時間営業	無休	薬局	調剤薬局あります（時間要確認）。毎月1、10、20日は5%off。ポイント2倍は5、15、25日です。シニア感謝デーは15、16、17日（配送5個まで無料）。
	いなげや　白金台店	白金台3-16-8	A-3	03-5793-3350	9:30～22:00	なし　※1月1日、2日（予定）	スーパーマーケット	宅配サービスあります。
	伊澤商店	白金台3-18-5	A-3	03-3441-6846	9:00～18:30	日・祝	米屋	少しの量でも配達OKです。その場で精米したてのお米もOKです。
	福茶屋	白金台4-7-4	B-2	03-3441-1627	9:00～17:00	不定休	お赤飯・和菓子	お赤飯がおいしいです。おこわ、季節の餅菓子もおいしいです。
	マルエツ プチ 白金台店	白金台4-7-8 KDXレジデンス白金	B-2	03-5475-5988	24時間営業	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、マルエツホームページhttps://www.maruetsu.co.jp/をご確認ください。	食品スーパーマーケット	ベーカリー（店内で焼き上げたパン）コーナーがあります。店舗でお買い上げいただいた商品をお届けするサービス（有料）があります。
	としだや	白金台4-8-13	B-3	03-3441-4429	9:00～21:00	土・日・祝	米屋（お弁当）	お米屋さんのお弁当です。おにぎりもあります。
	マルエツ プチ 白金台プラチナ通り店	白金台5-2-25	A-2	03-3443-8211	24時間営業	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、マルエツホームページhttps://www.maruetsu.co.jp/をご確認ください。	食品スーパーマーケット	
食事ができるところ	大船（やきとり）	三田5-20-7	C-1	03-3441-4692	[月～金]16:30～23:30 [土]16:30～22:00	日・祝・第3土	もつやき	テイクアウトもできます。1階カウンター（立ち飲み）、2階（席）です。
	東海大学　学食「コメドール」	高輪2-3-23　4号館B1	C-2	03-3441-1171	11:00～14:00 （12:40～13:30は学生利用優先）	日・祝、他に大学の定める日	学食	学食利用を伝え入館してください。
	とんかつ新友	高輪2-14-17　B1	D-3	03-3441-5398	11:30～14:00	土・日・祝	とんかつ屋	安くておいしいです。
	BEER&BAR KONEKO／小猫ちゃん	高輪3-7-10 高輪ローズハウス1階	C-3	03-3447-2840	18:00～3:00	無休	バー・スナック	52年目に入りました。
	JACKMACKEREL SANDWICH （ジャックマカレル　サンドウィッチ）	高輪3-9-5 オーク高輪ビル1階	C-4	03-6408-6400	[火～日]9:00～19:00	月	軽食	テイクアウトもできます。おしゃれなサンドウィッチです。
	響　品川店	高輪4-10-18 京急第1ビル1階	C-4	03-5793-8250	<ランチ>[月～金]11:30～14:30 <ディナー>[月～土]17:00～23:30 /［日・祝]17:00～23:00	12/31、1/1	和食	ランチタイムでもゆっくりできます。
	白金とんかつ大五	白金1-25-21 日興パレス1階	C-1	03-3444-2941	11:30～14:00 / 17:30～21:00	月・第3火	とんかつ屋	とんかつ道32年目です。
	白金このむ	白金2-1-5	C-2	03-6408-0744	[月～金]11:30～14:30 [月～土]17:00～23:30 [日・祝]17:00～23:00	無休	居酒屋	平日ランチあります。カレーうどんがおいしいです。
	白金台ぶどうの樹	白金台3-2-2	B-3	03-5447-2411	12:00前頃～18:30	日・祝・不定休あり	喫茶店	落ち着いている喫茶店です。
	ジョナサン　白金台店	白金台4-7-8 KDXレジデンス白金Ⅰ　2階	B-2	03-5793-8835	7:00～2:00	無休	ファミリーレストラン	60歳以上の方、5%割引パスポートあります。
	バーミヤン　白金台店	白金台4-7-8 KDXレジデンス白金Ⅰ	B-2	03-5792-4877	10:00～24:00	無休	ファミリーレストラン（中華）	60歳以上の方、5%割引パスポートあります。
	楽衆軒	白金台4-8-7	B-3	03-3444-1778	11:30～15:00 / 18:00～22:00	木	台湾料理	なんでもおいしいです。店員さんも親切です。
	台二長寿庵	白金台4-8-9	B-3	03-3441-4069	11:00～15:00 / 17:00～20:00	日	蕎麦屋	セットはボリュームがあります。
	白金台珈琲 Kuromimi Lapin（クロミミラパン）	白金台5-17-8　2階	A-3	03-5422-9638	8:00～19:00	木・第2水・第4月・不定休あり	珈琲専門店・カフェ	世界中の最高級珈琲が体験できます。
	東京都庭園美術館レストラン デュ　パルク	白金台5-21-9	A-3	03-6456-4929	11:00～22:00	毎月第2・4水	フレンチレストラン	南青山「ロアラブッシュ」の姉妹店です。

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　高輪地区版」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 高輪地区版 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。

高輪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　白金台 5-20-5
電話　03-3449-9669

高輪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　平日の9:00～17:00
（土曜、日曜、祝日、年末年始はお休みです）

住所　白金台 5-20-5
電話　03-5447-1340

高輪地区総合支所　MAP ②

一般社団法人　みつ蛍　MAP ③

だれでも、いつでも気軽に立ち寄れる「たまり場」です。毎週水曜日は、水耕栽培の野菜も販売しています。布ぞうり編や味噌づくりなど、来た人の「これしてみたい!」という提案でいろいろな教室も開催しています。

開館時間　10:00～16:00
定休日　土曜・日曜・月曜

住所　白金6-1-8　1階
電話　03-6277-0821

ケアしろかね／白金北里通り休憩所　MAP ④

不定期でバザーを開催しています。

本業は介護ですが、地域の便利屋のような「ねこのてサービス」を行っています。ちょっとした困りごと、公的サービスでできないことなど、いつでもご相談を!併設の休憩所では、トイレ・水分補給等にご利用ください。

開館時間　9:00～18:00
定休日　土曜・日曜

住所　白金6-5-2　1階
電話　03-5488-6378

介護予防あおぞら　MAP ⑤

参加者に合わせて工夫した体操を行います。体操の後は、お茶の時間。みんなとのおしゃべりも元気の秘訣です。奇数月の第三水曜は、いきいきプラザと共催で地域交流サロン「みなきてカフェ」も開催。

活動場所　豊岡いきいきプラザ
主な活動　介護予防体操、茶話会
日時　第1・3水曜　13:30～16:00

とよおか・カフェ　MAP ⑥

通りに面した町会会館から、通りすがりの人たちに「コーヒー飲んでいきませんか?」と声をかけ、サロンにお誘いしています。誰が来ても、みんなが楽しめるサロンです。

活動場所　町会会館
主な活動　ミニイベント、茶話会
日時　第２木曜　14:00～16:00

SoLi の会　MAP ⑦

ソリスト（独奏者）のSoLiからとっている、一人暮らしの人の交流会です。マンションの住民たち（60歳以上）が集まり、各自1品持ち寄りで食事会をしています。同世代ならではの話題で、楽しい時間を共有しています。

活動場所　マンション集会室
主な活動　食事会
日時　第3日曜　18:00～

高輪げんきの会　MAP ⑧

近所の人から「体力がなくなってきた」という声が上がり、みんなで身体を動かすことができる会をつくりました。ストレッチを中心に1時間ほど体操した後、茶話会を行います。

活動場所　都営住宅集会室
主な活動　体操、茶話会
日時　第2・4火曜　13:30～15:00

サロン桂坂　MAP ⑨

アロマハンドマッサージでボランティア活動をしているメンバーで立ち上げました。メンバーの得意なことを教え合うこともあるので、「趣味活動の幅が広がった」との声も。他のサロンから依頼があれば、出張もしています。

活動場所　高輪区民協働スペース
主な活動　茶話会、手芸
日時　第3木曜　10:00～12:00

サロン松坂町　MAP ⑩

「地域の人が交流できる場が必要」という思いから、町会が立ち上げました。地域で顔見知りが多い人もそうでない人も、楽しく気軽におしゃべりができる場です。みなさんの参加を町会会館でお待ちしています!

活動場所　町会会館
主な活動　茶話会
日時　第2・4土曜　10:00～12:00

白金カトレアサロン　MAP ⑪

「地域のみなさんと楽しく過ごす」という思いで始めました。「認知症になってもそのままずっと来てもらえる、そんな居場所になりたい」という思いを持ち、手芸、演奏会など、多様なプログラムでみんなと楽しんでいます。

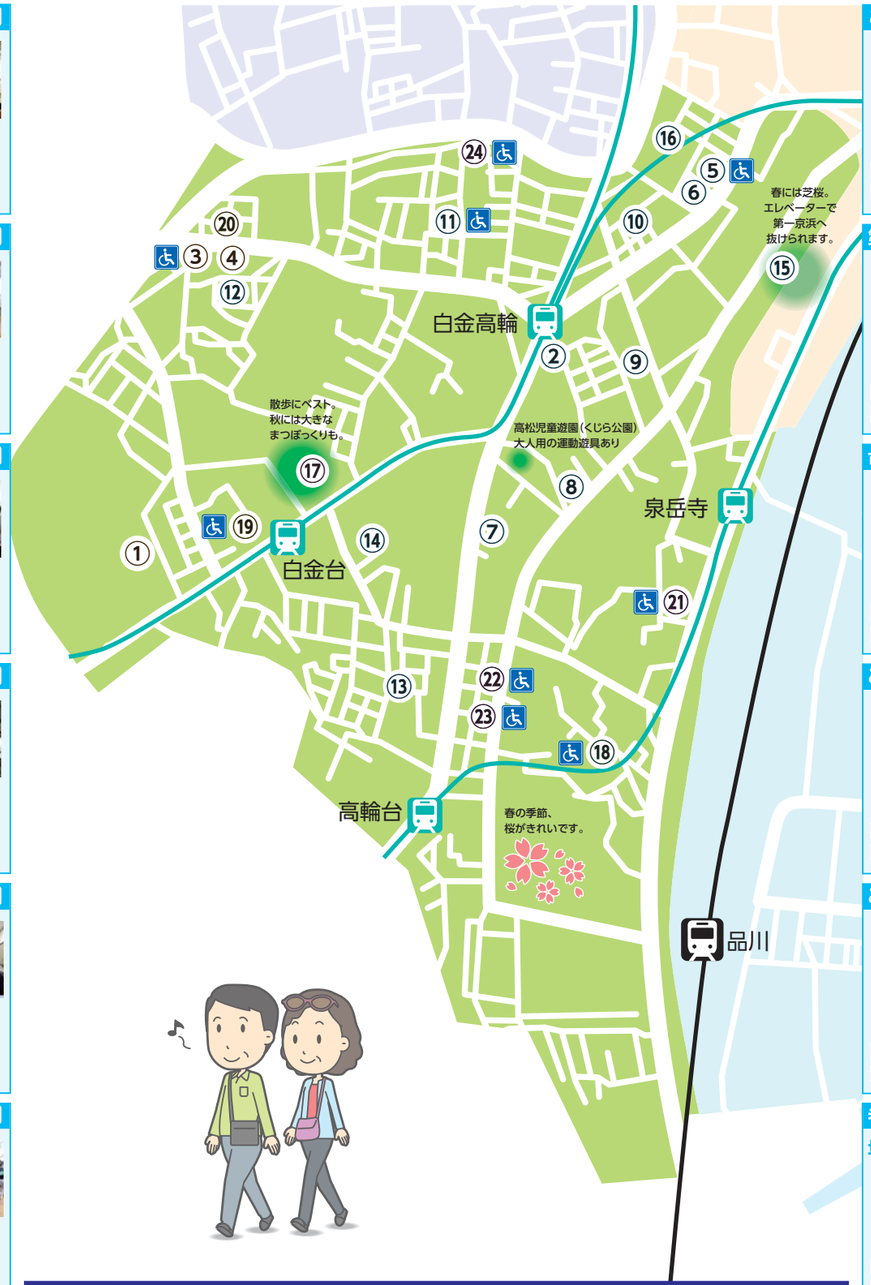
活動場所　白金いきいきプラザ
主な活動　小物づくり、茶話会
日時　第4水曜　13:30～15:00

サロン神応ラ・ラ・ラ　MAP ⑫

本当の教室のような活気です。

白金三光第六町会のメンバーが中心となって活動しています。ピアノに合わせて発声練習や合唱をしたり、簡単なストレッチをしたりします。そのあとは、お抹茶やお菓子をいただき、心も体もリフレッシュできます。

活動場所　旧神応小学校
主な活動　歌、体操、茶話会
日時　第3土曜　14:00～16:00



こいちサロン　MAP ⑬

明治学院大学近くにある、庭のある一軒家で開催しています。畳のお部屋もあるので、お子様連れでも安心です(*^_^*)
アットホームな雰囲気ですので、ぜひ遊びに来てください♡

活動場所　地域施設
主な活動　茶話会
日時　第3木曜　13:00～15:00

第四火ふぇ（だいよんかふぇ）　MAP ⑭

町会長や民生委員も毎回来られるので地域のちょっとした情報も教えてもらえます。ミニ講座は講師との距離も近いので、質問も気軽にできて理解しやすいと評判です。

活動場所　個人宅
主な活動　ミニ講座、茶話会
日時　第4火曜　13:00～

台町サロン　MAP ⑮

三田台町会が開催するサロンです。

生活の中でのちょっとした疑問も、サロンで話題に出せば誰かに教えてもらえるので安心です。偶数月は町会の包丁研ぎ名人が登場！町会以外の参加者も歓迎です！

活動場所　亀塚公園防災センター
主な活動　茶話会
日時　第2木曜　10:00～12:00

みんなのカフェ　MAP ⑯

マンション内で防災の取り組みをきっかけに「顔が見えるご近所付き合いはじめませんか?」をモットーに開催しています。赤ちゃん連れから小学生、高齢者まで、ふらっと来て、おしゃべりし、ふらっと帰れる気軽な居場所です。

活動場所　マンション内集会室
主な活動　茶話会
日時　奇数月：水曜・偶数月：土曜　14:00～16:00

みんなとオレンジカフェ　MAP ②

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　高輪区民センター
日時　第3金曜ほか 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。

申し込み方法　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　高輪地区総合支所協働推進課協働推進係　03-5421-7621

コミュニティ・カフェ高輪　MAP ②

皆さんが気楽に集まりお話をし、身近なことや情報を交換する場所です。図書館や高輪地区総合支所に来た時にでも気楽にお立ち寄りください。美味しいコーヒーを用意しています。

活動場所　高輪コミュニティぷらざ
日時　第2・4金曜　13:30～16:00

コミュニティ・カフェ高輪 in HUG　MAP ⑨

皆さんの興味あるテーマのミニ講演を聞きながら、コーヒーを飲み、交流する気楽な会です。お一人でもお越しください。区民センターと区設の掲示板で案内しています。

活動場所　高輪区民協働スペース
日時　第3火曜　13:30～16:00

コミュニティ・カフェ高輪 in ゆかしの杜　MAP ⑰

郷土歴史館等複合施設にお越しの際にお立ち寄りください。お一人でもグループでもコーヒーを飲みながら交流のできる場所です。

活動場所　白金台区民協働スペース
日時　第3金曜　13:30～16:00

和の輪　MAP ⑱

60歳以上の港区民が対象です。4月より毎月第3週目は名称を変更してお食事をお届けします!

活動場所　高輪いきいきプラザ
日時　第2・4木曜　11:45～
費用　300円（ブランチ代）
定員　20名
※定員を超えた場合は 11:25～受付、抽選。

くつろい Day「白金ブランチサロン」　MAP ⑪

60歳以上の港区民が対象です。4月より毎月第3週目は名称を変更してお食事をお届けします!

活動場所　白金いきいきプラザ
日時　第2・4日曜　11:00～
費用　200円（ブランチ代）
定員　20名（先着）※受付 10:45～
ブランチの後は、自由に過ごせます。

キッチン C（旧特別ブランチ会）　MAP ⑪

60歳以上の港区民が対象です。4月より毎月第3週目は名称を変更してお食事をお届けします!

活動場所　白金いきいきプラザ
日時　第3日曜　11:30～
費用　200円
定員　20名（先着）※受付11:15～

男性の為の料理教室の経験者による“ランチサービス”　MAP ⑲

メンバーがメニュー作成から調理まですべて行うランチサービスで、出来たての料理を皆さんと一緒に会食します。ポスターでメニューと開催日をお知らせします。

活動場所　白金台いきいきプラザ
日時　第1木曜　12:00～
費用　500円
申込方法　白金台いきいきプラザ（抽選12名）

高輪図書館　MAP ②

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
定休日　・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　高輪1-16-25 高輪コミュニティーぷらざ3階
電話　03-5421-7617

郷土歴史館　MAP ⑰

開館時間　9:00～17:00（土曜のみ 9:00～20:00）
定休日　・毎月第3木曜
（第3木曜が祝日にあたる場合は開館し、前日の水曜に休館）
・年末年始（12月29日～1月3日）
・特別整理期間
・その他臨時に休館することがあります。
観覧料　常設展：大人 300円、高校生以下 100円、未就学児無料
※65歳以上の区民、区内在住在学の小・中・高校生、区内在住の障害者（介助者１名）は無料です。（要証明提示）
【特別展・企画展は別料金】
住所　白金台 4-6-2 ゆかしの杜内
電話　03-6450-2107

アクアガーデン三越湯　MAP ⑳

営業時間　15:30～22:00
定休日　金曜・第3木曜
住所　白金 5-12-16
電話　03-3441-9576

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
豊岡いきいきプラザ	三田 5-7-7	MAP ⑤	03-3453-1591		9:00～21:00（日曜以外）、9:00～16:30（日曜）
㈲はなみずき	高輪 2-15-31-204 高輪グランドパームス	MAP ㉑	03-5792-5874	土曜・日曜・祝日	9:00～18:00
高輪親睦会内　安田自転車店	高輪 3-3-6	MAP ㉒	03-3447-0769	日曜・祝日	8:30～18:30
ステップリハビリ・高輪	高輪 3-6-23-101 エステート高輪	MAP ㉓	03-5449-2930	土曜・日曜	9:00～18:00
高輪いきいきプラザ	高輪 3-18-15	MAP ⑱	03-3449-1643		9:00～21:00（日曜以外）、9:00～16:30（日曜）
白金商店会	白金 1-6-14	MAP ㉔	03-3441-6434	日曜	10:00～20:00
白金いきいきプラザ	白金 3-10-12	MAP ⑪	03-3441-3680		9:00～21:00（日曜以外）、9:00～16:30（日曜）
みつ蛍	白金 6-1-8	MAP ③	03-6277-0821	土曜・日曜・祝日	10:30～15:30
白金台いきいきプラザ	白金台 4-8-5	MAP ⑲	03-3440-4627		9:00～21:00（日曜以外）、9:00～16:30（日曜）

いきいきプラザ

開館時間　9:00～21:30（日曜は 9:00～17:00 まで）
定休日　12月29日～1月3日 その他、臨時休館日があります。

60歳以上の区民が、趣味やレクリエーション、学習活動、介護予防や健康づくり等に取り組んだり、地域活動を行ったりすることが出来る施設です。高輪地区には、豊岡・高輪・白金・白金台の4館があります。

高輪いきいきプラザ　MAP ⑱

住所　高輪3-18-15
電話　03-3449-1643

コミュニティ・カフェ For You

だれでも　だれとでも　ほっとできるいいところ。
ランチタイムの定食、軽食やデザートもあります。

営業時間　9:00～17:00（LO16:30）
定休日　土曜・日曜（イベント日除く）
12月29日～1月3日 その他、臨時休館日があります。

豊岡いきいきプラザ　MAP ⑤

住所　三田 5-7-7
電話　03-3453-1591

白金いきいきプラザ　MAP ⑪

住所　白金3-10-12
電話　03-3441-3680

白金台いきいきプラザ　MAP ⑲

住所　白金台 4-8-5
電話　03-3440-4627