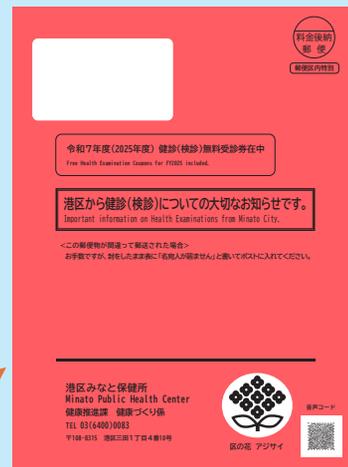


# 40歳～75歳未満の 港区国民健康保険に加入されている人へ

## 特定健康診査の受診期限は 11月30日(日)です!

この色の  
封筒が目印です



### 特定健康診査とは…

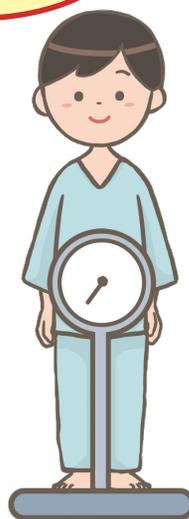
- 生活習慣病の早期発見・早期治療を目的とした健康診査です。
- 4月1日現在、港区の国保に加入し、受診日まで引き続き国保に加入している、40歳～75歳未満の人が対象です。
- 対象者には6月下旬に受診券をご自宅へ郵送しています。  
健診を受診するにはマイナ保険証（資格確認書）と受診券が必要です。
- 健診後、生活習慣病のリスクの高い人には特定保健指導を行います。

健診期間 7月 1日(火)から  
11月30日(日)まで（休診日を除く）

健診場所 区内指定医療機関

※健診終了間際は医療機関の予約が取りにくくなります。早めの受診をお勧めします。生活習慣病の多くは自覚症状がありません。健診を受けて病気が発見されることも少なくありません。

## 無料!



### 特定保健指導を実施します!

- 特定健康診査の結果に基づいて行われる保健指導です。
- メタボリックシンドロームのリスクに応じて保健指導を行い、生活習慣改善を支援していきます。
- 特定保健指導の対象者には、健診受診3か月後、申込み案内と利用券をお送りします。案内が送られて来た人はメタボ改善にぜひ、この機会をご利用ください!!

## 無料!

11月から随時スタート  
します。



#### <問い合わせ先>

- 特定健康診査・特定保健指導の内容や申し込み等について  
みなと保健所 健康推進課 健康づくり係  
☎6400-0083
- 特定健康診査・特定保健指導の制度について  
港区役所 国保年金課 事業係  
☎3578-2637

※特定健康診査・特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」で医療保険者が実施することが義務付けられています。

港区国民健康保険以外の保険に加入している人は、加入している医療保険者へお問い合わせください。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をした方は、特定健診の結果をマイナポータルから閲覧することができます。ご自身の健康管理のため、積極的にマイナ保険証をご利用ください。



# 第27回港区食品衛生消費者懇談会

## もったいない!をなくそう

### 食品ロス削減と 食品安全について



モップン



多和詩

日時 令和7年12月1日(月)  
14時00分~16時30分(受付:13時30分~)

参加費  
無料

要事前  
申込み

定員  
70名

#### 基調講演1

### 食品ロス削減と食品安全について

講師

消費者庁  
消費者教育推進課  
食品ロス削減推進室長

たなか まこと

田中 誠氏



#### 基調講演2

### 食品ロス削減の取組事例

講師

株式会社デニーズジャパン  
環境部会長/環境カウンセラー  
mottECO普及コンソーシアム代表

なかうえ ふゆき

中上 富之氏



定員

区内在住・在勤・在学者:70名  
(申込順:申込方法をご確認ください。)

場所

みなと保健所8階 大会議室  
(港区三田1-4-10)



申込み

みなとコール又はお申込みフォーム

電話

03-5472-3710

期間

10月31日(金)14時~  
11月28日(金)17時

受付時間:9時(初日は14時  
から)~17時まで

一時保育あり

※4ヵ月から就学前、5名まで  
11月20日(木)までにお申  
し出ください。

お申込み  
フォーム



一時保育  
申込みフォーム



#### 専門講演

- 食中毒予防について
- AED設置拡大事業について

講師

みなと保健所職員

#### Webでも開催します

開催期間 令和7年12月22日(月)~  
令和8年1月18日(日)

テーマ

- 食品ロス削減と食品安全について
- 食品ロス削減の取組事例
- 食品への異物混入事例集6
- 家庭における食中毒予防のポイント

参加方法

港区ホームページで動画を公開し、どなたでも視聴でき  
ます。インターネット、電子メール、ファックスにてご質問・  
ご意見をお寄せください。

詳細



主催

みなと保健所

共催

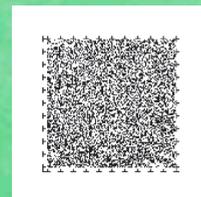
港区食品衛生推進員、みなと食品衛生協会

問合せ

みなと保健所 生活衛生課 食品広域監視係・食品安全推進担当  
TEL:03-6400-0047(平日8時30分~17時)



懇談会当日、  
手話通訳者がいます



港区ひきこもり支援事業

令和7年度 ひきこもり支援講演会

参加費  
無料

# ひきこもりの新しい理解

## ～対話と自律を大切にする～

日時 12月13日(土) 14:00～16:00

会場 高輪区民センター 1階 集会室

講師 長谷川 俊雄 氏

白梅学園大学名誉教授 social work lab MIRAI代表

NPO法人つながる会代表理事 (講師プロフィールは裏面参照)



対象 どなたでも

定員 70名 (申込順)

※講義部分のみ、後日期間限定で動画配信いたします。

申し込み 12月8日(月)までに、電話、FAX、申し込み  
フォーム(下記URLまたは二次元コード)  
よりお申し込みください。

<https://forms.gle/FjCvJjUn7uxhqXqs7>



問い合わせ 社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285

主催: 港区 

(この事業は港区から委託を受けて港区社会福祉協議会が実施しています)

# 港区ひきこもり支援講演会 FAX用 参加申込書

地域福祉係 宛 FAX:03-6230-0285

お名前	ふりがな
メールアドレス	
電話番号	
お住まい	港区在住(芝・麻布・赤坂・高輪・芝浦港南) ・ 在勤 ・ 在学 ・ その他 ※港区在住の場合は、お住いの地区に○をご記入ください
受講方法	会 場 ・ 後日動画配信
その他	講師へのご質問等がありましたら、ご記入ください

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。

## 講師プロフィール

横浜市の社会福祉職・ソーシャルワーカーとして勤務後、精神科クリニックに転職。不登校やひきこもりなどの思春期・青年期の「生きづらさ」の問題や、家族であることが「苦しい」という方々と向き合ったのち退職。その後生きづらさを抱える子どもや若者たちとの交流を開始。2011年3月には「つながるcafé」、2023年に援助職支援と家族支援に取り組む「social work lab MIRAI」を開設。厚生労働省「ひきこもり支援にかかる支援ハンドブックの策定に向けた調査研究事業」検討委員会 委員長。

## =会場案内=

### 高輪区民センター 1階 集会室

#### 【電車】

地下鉄南北線・三田線  
「白金高輪」駅 1番出口徒歩1分

#### 【バス】

港区コミュニティバス(ちいばす)  
高輪ルート「高輪地区総合支所前」下車徒歩0分



# 食 品 募 集

食で地域を  
応援します！

ご自宅に眠っている食品をご寄付ください！  
ご寄付いただいた食品は、港区子ども食堂ネットワークに加盟する  
団体にお渡しし、子ども食堂(※1)や、子育て家庭を対象としたフード  
パントリー(※2)の活動等に活用していただきます。

令和7年 11月4日(火)～11月25日(火)

受付場所  
・時間等

福祉プラザさくら川  
(社会福祉法人 長岡福祉協会)

港区新橋6-19-2  
月～日曜日 午前9時～午後5時

港区社会福祉協議会

港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階  
月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

港区立豊岡いきいきプラザ  
(社会福祉法人 奉優会)

港区三田5-7-7  
月～日曜日 午前9時～午後5時

港区立精神障害者支援センター あいはと・みなと  
(社会福祉法人 港福会)

港区高輪1-4-8 2階  
月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

港区立白金いきいきプラザ  
(社会福祉法人 奉優会)

港区白金3-10-12  
月～日曜日 午前9時～午後5時

みなと工房  
(社会福祉法人 港福会)

港区芝浦1-14-8 ベルハイム田町201  
月～金曜日(祝日除く) 午前10時～午後4時30分

にじのそら保育園 芝浦  
(社会福祉法人 ひかり会)

港区芝浦1-14-6 BSビル1階  
月～金曜日(祝日除く) 午後1時～5時

デイサービスセンターみたて  
(社会福祉法人 すこやか福祉会)

港区港南4-5-3  
月～土曜日 午前9時～午後4時30分

※出張による回収は行っていませんので、ご了承ください。

ご寄付  
いただきたい  
食品

- ・未開封のもの ・賞味期限が記載されているもの(米や塩、砂糖等を除く)
  - ・常温保存できるもの ・賞味期限が令和8年2月1日(日)以降のもの
- ※料理酒以外の酒類のご寄付はご遠慮ください。

問い合わせ

港区社会福祉法人連絡会

《事務局》社会福祉法人 港区社会福祉協議会

電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285

港区社会福祉法人連絡会とは、区内に本部や事業所がある社会福祉法人が連携し、地域における福祉の充実に向けた取組や情報共有等を行うためのネットワークです。

(※1)子どもや子育て家庭等へ無料または低額で食事を提供することで、孤食を解消したり地域の交流の場となったりする地域の食堂です。

(※2)困っている人や必要な人が、無料で食品の支援が受けられる活動(場所)です。

# 知って得する！ デジタル安心講座 かんたんスマホ活用術

参加無料

事前申込制

オンライン  
参加可能



日時	テーマ	対象
12/4(木) 14:00~16:30	(初級者編) ・ゆっくり学べる!タッチ操作から学べる スマホの基本	アプリをダウンロード したことがない人、 もしくはわからない人
12/11(木) 14:00~16:30	(中級者編) ・迷子にならないスマホ操作~検索と地 図の使い方~ ・もっと楽しむ!スマホの便利機能講座	自分でアプリをイン ストールしたことがあ る人

講師: JALデジタル株式会社 ネットワークソリューション部

ところ: 港区立介護予防総合センター (ラクっちゃ) またはオンライン (Zoom)

定員: 【会場】各30人 【オンライン】各50人 (申し込み順)

※会場参加の方はご自身のスマートフォンをご持参ください。

申し込み: 11月28日(金)までに電話・FAX・メール(下記)または  
申し込みフォームにてお申し込みください。



※オンライン (Zoom) 参加の場合、講義のみの視聴となります。 申し込みフォーム

問い合わせ  
申し込み

社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL 03-6230-0281 FAX 03-6230-0285

Email [chiiki@minato-cosw.net](mailto:chiiki@minato-cosw.net)

協 力: チャレンジコミュニティ・クラブ、ラクっちゃ

参加申込書

お名前	ふりがな
希望の講座 ※ご希望の日にちの【 】に○をつけてください。両日とも選択できます。	<p>【    】12月4日(木)</p> <p>・ ゆっくり学べる!タッチ操作から学べるスマホの基本</p> <p>【    】12月11日(木)</p> <p>・ 迷子にならないスマホ操作～検索と地図の使い方～</p> <p>・ もっと楽しむ!スマホの便利機能講座</p>
参加方法	<p>会場                      ・                      オンライン</p> <p>※オンライン (Zoom) 参加の場合は、できましたら申込みフォーム (表面参照) よりお申込みください。</p>
メールアドレス	
電話番号	
対象区分	<p>在住                      ・                      在勤                      ・                      在学</p>
講師への質問	※講師への質問がありましたら、ご記入ください。

※申込時にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規定に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。

港区立介護予防総合センター

会場

(ラクっちゃ) 研修室

(港区芝浦1丁目16番1号 みなとパーク芝浦2階)

■電車 JR山手線・京浜東北線「田町」駅

東口 徒歩5分

■地下鉄 都営地下鉄三田線・浅草線「三田」駅

A6出口 徒歩6分

■港区コミュニティバス (ちいばす)

芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」下車  
高輪ルート「浅草線三田駅前」徒歩6分

■都営バス 「田町駅東口」徒歩7分

■お台場レインボーバス 「田町駅東口」徒歩7分



参加費  
無料

令和7年度

「助きたい」を  
「動ける力」に  
変える

災害ボランティアセンター

運営スタッフ

養成講座

誰かの役に立ちたい

災害時に  
何かできるよう  
なっておきたい

港区の防災の取り組み  
災害ボランティアセンターとは

災害ボランティアとは？  
運営スタッフの役割とは？

グループワークと  
体験ロールプレイで  
センター運営をイメージ！

対象

区内に在住・在勤・在学で、港社協が災害ボランティアセンターを設置した時に、  
運営スタッフとして協力する意思がある人

※原則2日間参加できる人

日時

12月9日(火)

18:00  
〜  
20:00

12月14日(日)

10:00  
〜  
16:00

講師



宮崎 賢哉 氏

(災害支援・防災教育コーディネーター／社会福祉士)

場所

芝地区ボランティア  
コーナー  
(旧三田図書館)  
(港区芝5-28-4)

定員

25名

申込

右記の二次元コードを  
読み込みフォームを入力  
または電話・FAX



申込はコチラ

お問い  
合わせ

港区社会福祉協議会

TEL : 03-6230-0284 FAX : 03-6230-0285

ボランティア・地域活動支援係 (みなとボランティアセンター) MAIL : vc@minato-cosw.net

# 災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座 受講申込書

ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)宛  
FAX:6230-0285

氏名	ふりがな	
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
	Email	
年齢	20代以下・30代・40代・50代・60代・70代以上	
参加経験  ※どちらかに○をつけてください	過去に災害ボランティア関連の講座に参加したことがありますか  <b>はい ・ いいえ</b>	
申し込み理由	よろしければご記入ください。	



会場：芝地区ボランティアコーナー  
(旧三田図書館内) 港区芝 5-28-4

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、本事業の実施に使用させていただきます。

カレンダーの見方

- ：午前の教室 (始)：初回
  - ：午後の教室 (終)：最終回
  - ：夜間の教室
- ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。  
ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。

※お風呂のご利用は  
男性・女性共に  
月・水・金の  
12:00～18:30  
(最終受付18:00)

体育館無料開放日

毎月第3日曜日は区民に体育館を  
無料開放しております。  
受付：1階総合受付  
今月の種目：バスケットボール・卓球  
道具はご持参ください。  
譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。

ホームページでも情報を発信しています！

- ・今週のランチ・休館情報
- ・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、  
チェックしてみてください！



神明いきいきプラザブログ で検索！ QRコードはこちら↑

1 9:30～ 囲碁(初級～中級)  
11:00～ 囲碁(上級～有段)

土

2 9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)  
11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)

日

10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方  
10:30～ 座タッピング健康法  
16:45～ 声づくり講座

3 月

13:00～ ふれあい卓球①  
13:30～ モダンバレエ①  
14:20～ ふれあい卓球②  
15:00～ モダンバレエ②  
17:30～ 英語でLet's Sing

4 火

9:30～ 茶道(表)①  
10:30～ 英語でLet's sing(午前)  
13:00～ 社交ダンス初級  
13:30～ 茶道(表)②  
14:00～ 俳句

5 水

10:00～ 絵本アート教室  
13:30～ 木曜ヨガ①  
14:00～ 美しいかなを書く①  
14:00～ 仏原語シャンソン

6 木

10:00～ スポーツウエルネス吹矢  
13:00～ 芝ピンポンケア教室  
13:30～ パステルアート  
13:30～ フラダンス入門

7 金

8 9:30～ 囲碁(初級～中級)  
11:00～ 囲碁(上級～有段)

8 土

9 臨時休館日

10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方  
10:00～ 絵手紙①  
10:30～ 座タッピング健康法  
11:15～ 絵手紙②  
13:30～ カラオケ  
13:30～ アロマ&ハーブ講座  
16:45～ 声づくり講座  
18:30～ ゴスペル講座

10 月

10:00～ 日常英会話 初級  
10:00～ ヴォイストレーニング  
10:00～ 社交ダンス 中級  
11:00～ 日常英会話 中級  
13:00～ ふれあい卓球①  
13:30～ 日常英会話 初級  
13:30～ モダンバレエ①  
14:20～ ふれあい卓球②  
14:30～ 日常英会話 中級  
15:00～ モダンバレエ②  
17:30～ 英語でLet's Sing

11 火

9:30～ 茶道(表)①  
10:30～ 英語でLet's sing(午前)  
13:00～ 社交ダンス初級  
13:30～ 茶道(表)②  
14:00～ 美しいペン字を書く(始)

12 水

10:00～ 絵本アート教室  
13:30～ 木曜ヨガ②  
14:00～ 美しいかなを書く②

13 木

14:00～ 水墨画

14 金

15 9:30～ 囲碁(初級～中級)  
11:00～ 囲碁(上級～有段)

15 土

16 体育館無料開放日

9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)  
11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)

16 日

10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方  
10:30～ 座タッピング健康法  
13:30～ カラオケ

17 月

10:00～ 日常英会話 初級  
11:00～ 日常英会話 中級  
13:00～ ふれあい卓球①  
13:30～ 日常英会話 初級  
14:20～ ふれあい卓球②  
14:30～ 日常英会話 中級

18 火

10:30～ 英語でLet's sing(午前)  
13:00～ 社交ダンス初級  
13:00～ 基本の書

19 水

10:00～ 絵本アート教室  
13:30～ 木曜ヨガ①  
14:00～ 美しいかなを書く①  
14:00～ 仏原語シャンソン

20 木

10:00～ スポーツウエルネス吹矢  
13:00～ 芝ピンポンケア教室

21 金

22 9:30～ 囲碁(初級～中級)  
11:00～ 囲碁(上級～有段)

22 土

23 9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)  
11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)

23 日

10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方  
10:30～ 座タッピング健康法  
10:00～ 絵手紙①  
11:15～ 絵手紙②  
13:30～ カラオケ  
16:45～ 声づくり講座

24 月

振替休日

10:00～ 日常英会話 初級  
10:00～ ヴォイストレーニング  
10:00～ 社交ダンス 中級  
11:00～ 日常英会話 中級  
13:00～ ふれあい卓球①  
13:30～ 日常英会話 初級  
13:30～ モダンバレエ①  
14:20～ ふれあい卓球②  
14:30～ 日常英会話 中級  
15:00～ モダンバレエ②  
17:30～ 英語でLet's Sing

25 火

10:30～ 英語でLet's sing(午前)  
13:00～ 社交ダンス初級  
13:00～ 基本の書

26 水

10:00～ 絵本アート教室  
13:30～ 木曜ヨガ②  
14:00～ 美しいかなを書く②

27 木

10:00～ スポーツウエルネス吹矢  
13:00～ 芝ピンポンケア教室  
13:30～ フラダンス入門  
14:00～ 水墨画

28 金

29 9:30～ 囲碁(初級～中級)  
11:00～ 囲碁(上級～有段)

29 土

30 9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)  
11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)

30 日

コミュニティカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

- 営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)
- 日曜・祝日は16:00閉店 (ラストオーダー15:30)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 30日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 10日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

- 11月休業予定日 9日(日)
- 朝ごはん予定日 7日(金) 21日(金)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



栄養コラム ～プラザ神明フェスティバルのご案内～

12月13日(土)に神明いきいきプラザにて、  
【プラザ神明フェスティバル2025】が開催されます☆  
今年もコミュニティカフェ・保育園・中高生プラザによる  
特製クリスマスプレートランチボックスを販売いたします！  
スイーツは、夏頃に皆様にご投票いただいた結果により、  
バスケットケーキをお楽しみいただけます♪

**三田いきいきプラザは施設の改修工事の為、  
10月1日～11月15日まで休館です。**

※お風呂のご利用は男性・女性共に  
月・水・金の12:00～18:30  
(最終受付18:00まで)

**カレンダーの見方**

: 午前の教室 (始): 初回  
 : 午後の教室 (終): 最終回  
 : 夜間の教室

※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。  
ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。

**ホームページでも情報を発信しています!**

- ・今週のランチ・休館情報
- ・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、  
チェックしてみてください♪

QRコードはこちら↑

3		4	火	5		6	木	7	金	8	土	9	
10		11	火	12		13	木	14	金	15	土	16	
17	<p>9:30～ おもてなしの茶道(始)</p> <p>11:00～ フラメンコ(始)</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①(始)</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②(始)</p>	18	火	19	水	20	木	21	金	22	土	23	
24	<p>11:00～ フラメンコ</p> <p><b>振替休日</b></p>	25	火	26	水	27	木	28	金	29	土	30	日

**まーぶるカフェ 営業情報** (月～土まで営業中! / 日・祝は休業)

中規模改修工事の為、11月16日(日)まで休業となります。  
営業再開日は11月17日(月)となります。

●営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ●朝ごはん予定日

※以下の日は営業時間を変更させていただきます  
29日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 閉館のため開催はございません。

**栄養コラム ～プラザ神明フェスティバルのご案内～**

12月13日(土)に神明いきいきプラザにて、  
【プラザ神明フェスティバル2025】が開催されます☆

今年もコミュニティカフェ・保育園・中高生プラザによる  
特製クリスマスプレートランチボックスを販売いたします!  
スイーツは、夏頃に皆様にご投票いただいた結果により、  
バスクチーズケーキをお楽しみいただけます♪

**【問合せについて】**

11月15日までの問い合わせは、下記までお願いいたします。

**港区立神明いきいきプラザ**

〒105-0013 港区浜松町1-6-7

TEL 03-3436-2500

### カレンダーの見方

- : 午前の教室 (始): 初回
- : 午後の教室 (終): 最終回
- : 夜間の教室
- 黒字: 申し込みが必要
- 青字: 申し込み不要

※ お風呂のご利用は下記の通りです。

(男性) 月・水・金 (女性) 火・木・土

10:30～18:30 (最終受付18:00)



### ホームページでも情報を発信しています!

- ・今週のランチ・休館情報
- ・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、  
チェックしてみてください!

虎ノ門いきいきプラザブログ [で検索!](#)



QRコードはこちら↑

14:00～ カフェコンサート

<b>3</b> 月 	<b>4</b> 火 	<b>5</b> 水 	<b>6</b> 木 	<b>7</b> 金 	<b>8</b> 土 	<b>2</b> 日 
<b>10</b> 月 	<b>11</b> 火 	<b>12</b> 水 	<b>13</b> 木 	<b>14</b> 金 	<b>15</b> 土 	<b>9</b> 日 
<b>17</b> 月 	<b>18</b> 火 	<b>19</b> 水 	<b>20</b> 木 	<b>21</b> 金 	<b>22</b> 土 	<b>23</b> 日 
<b>24</b> 月 	<b>25</b> 火 	<b>26</b> 水 	<b>27</b> 木 	<b>28</b> 金 	<b>29</b> 土 	<b>30</b> 日 



### マーブルカフェ 営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

- 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 1日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 8日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 10日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 15日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 29日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 30日(日) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

### ● 11月休業予定日

なし

### ● いきいき朝ごはん予定日

8日(土) 22日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



### 栄養コラム ～プラザ神明フェスティバルのご案内～

12月13日(土)に神明いきいきプラザにて、

【プラザ神明フェスティバル2025】が開催されます☆

今年もコミュニティカフェ・保育園・中高生プラザによる

特製クリスマスプレートランチボックスを販売いたします!

スイーツは、夏頃に皆様にご投票いただいた結果により、

バスケットケーキをお楽しみいただけます♪

# 神明トレーニングだより11月号

港区立神明いきいきプラザ

【指定管理者】湖聖会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間

月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)

日曜日

9:00～17:00(最終受付16:30)

**カレンダーの見方**

- 午前教室 (始): 初回
- 午後教室 (終): 最終回
- 夜間教室
- 黒字: 申し込みが必要
- 青字: 申し込み不要



<p><b>3月</b></p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 15:50~ やわらぐヨガ</p>	<p><b>4日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p><b>5日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 頭とからだの健康教室 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p><b>6日</b></p> <p>10:00~ サーキットトレーニング 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ 食と健口</p>	<p><b>7日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&amp;ストレッチ 14:00~ 膝痛予防改善</p>	<p><b>8日</b></p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30</p>	<p><b>2日</b></p> <p>10:30~ 朝トレ</p>
<p><b>10月</b></p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング</p>	<p><b>11日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p><b>12日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 頭とからだの健康教室 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p><b>13日</b></p> <p>10:00~ サーキットトレーニング 14:00~ 健康トレーニング</p>	<p><b>14日</b></p> <p>10:30~ かんたんエアロ&amp;ストレッチ</p>	<p><b>15日</b></p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ</p>	<p><b>16日</b></p> <p>10:30~ 朝トレ</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p>
<p><b>17日</b></p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング</p>	<p><b>18日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p><b>19日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 頭とからだの健康教室(終) 11:15~ 動きやすいからだづくり(終) 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p><b>20日</b></p> <p>10:00~ サーキットトレーニング 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ 食と健口</p>	<p><b>21日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&amp;ストレッチ 14:00~ 膝痛予防改善</p>	<p><b>22日</b></p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ</p>	<p><b>23日</b></p> <p>10:30~ 朝トレ</p> <p>勤労感謝の日</p>
<p><b>24日</b></p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 15:50~ やわらぐヨガ</p> <p>振替休日</p>	<p><b>25日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p><b>26日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p><b>27日</b></p> <p>10:00~ サーキットトレーニング 14:00~ 健康トレーニング</p>	<p><b>28日</b></p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&amp;ストレッチ 14:00~ 膝痛予防改善(終) 18:30~ リラックスヨガ</p>	<p><b>29日</b></p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ</p>	<p><b>30日</b></p> <p>10:30~ 朝トレ</p>



申し込み不要の教室につきましては、  
4階トレーニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。

### みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00～13:30 (+オリジナル体操)  
火、木 13:00～13:30 (+練功十八法)  
場所：4階トレーニングルーム 定員：22名  
※12:50～4階トレーニングルームにて整理券を配布いたします

### ●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で  
1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。  
スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。  
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。  
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。  
※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。



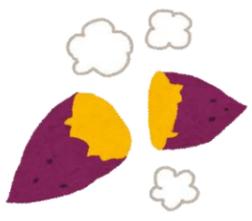
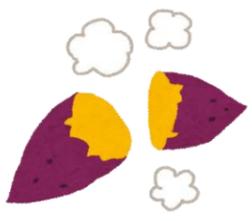
### カレンダーの見方

- : 午前の教室 (始): 初回 黒字: 申し込みが必要
- : 午後の教室 (終): 最終回 青字: 申し込み不要
- : 夜間の教室

三田いきいきプラザは施設の改修工事の為、10月1日～11月15日まで休館です。

開催場所が異なりますのでご注意ください。  
**15日まで 芝公園区民協働スペース**  
 (港区芝公園2-7-3芝公園保育園3階)

問合せ先が異なりますのでご注意ください。  
**15日まで 港区立神明いきいきプラザ**  
 〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500  
**16日以降 港区立三田いきいきプラザ**

<b>3</b> 月		<b>4</b> 火		<b>5</b> 水		<b>6</b> 木	10:00~ やわらかボール体操教室	<b>7</b> 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 11:20~ スッキリ体操40 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	<b>1</b> 土		<b>2</b> 日	
<b>10</b> 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 12:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:00~ 体カアップトレーニング	<b>11</b> 火	9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	<b>12</b> 水		<b>13</b> 木	10:00~ やわらかボール体操教室	<b>14</b> 金		<b>8</b> 土		<b>9</b> 日	
<b>17</b> 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:00~ 体カアップトレーニング 15:00~ 初めての女性ヨガ体験会	<b>18</b> 火	9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	<b>19</b> 水		<b>20</b> 木	10:00~ やわらかボール体操教室	<b>21</b> 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	<b>15</b> 土		<b>16</b> 日	
<b>24</b> 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:00~ 体カアップトレーニング  <b>振替休日</b>	<b>25</b> 火	9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b> 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	<b>26</b> 水	11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 14:00~ <b>サーキット★トレーニング</b>	<b>27</b> 木	10:00~ やわらかボール体操教室 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 11:50~ <b>ちよい足し体操</b>	<b>28</b> 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	<b>17</b> 土	10:00~ <b>土曜日体操教室</b> 11:00~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b> 15:00~ 初めての男性ヨガ体験会	<b>23</b> 日	
<b>30</b> 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:00~ 体カアップトレーニング	<b>31</b> 火	9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b> 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	<b>1</b> 水	11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 14:00~ <b>サーキット★トレーニング</b>	<b>2</b> 木	10:00~ やわらかボール体操教室 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 11:50~ <b>ちよい足し体操</b>	<b>3</b> 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	<b>24</b> 土	10:00~ <b>土曜日体操教室</b> 11:00~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b>	<b>30</b> 日	

### みんなといきいき体操

港区歌や区をイメージする動きを取り入れた、15分間の体操です！  
 ご自身の体力に合わせて、立位・座位どちらでも行うことができるので、運動に慣れていない方も安心してご参加いただけます！  
 参加受付は全日程、開始10分前より会場にて行います！

日時：10日(月)12:30～12:45 場所：芝公園区民協働スペース 定員：30名  
 日時：22日(土)・29日(土)11:00～11:15 場所：三田いきいきプラザ 1階敬老室/2階集會室B 定員：20名  
 日時：26日(水)・27日(木)・28日(金)11:30～11:45 場所：三田いきいきプラザ 1階敬老室 定員：20名

### いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で  
 1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。  
 スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。  
 ※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。  
 ※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。  
 ※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。

### スッキリ体操40

ストレッチや筋力トレーニング等をを行い、  
 転倒予防、動きやすい身体づくりを目指す40分間の体操です！

日時：7日(金) 11:20～12:00  
 場所：芝公園区民協働スペース  
 定員：25名  
 受付方法：開始10分前に会場にて整理券配布

### 土曜日体操教室

簡単な筋力トレーニングや有酸素運動等を行い、  
 体力づくりや筋力の維持向上を目指す40分間の体操です！

日時：22日(土)・29日(土) 10:00～10:40  
 場所：三田いきいきプラザ 1階敬老室/2階集會室B  
 定員：16名  
 受付方法：9:00より1階事務室にて整理券配布

### フリーマシントレーニング

マシン4種類とエアロバイクを行います！  
 ※個人登録証・室内履きをご持参ください

日時：22日(土)・25日(火)・29日(土) 各回30分  
 ①13:15～②14:00～③14:45～④15:30～  
 場所：三田いきいきプラザ 1階トレーニング室 定員：各回7名  
 受付方法：開始10分前に1階トレーニング室にて受付  
 ※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。

### カレンダーの見方

- : 午前の教室 (始): 初回 黒字: 申し込みが必要
- : 午後の教室 (終): 最終回 青字: 申し込み不要
- : 夜間の教室



<b>3</b> 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ とらストレッチ 15:45~ マシントレーニング入門 	<b>4</b> 火 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:15~ 運動と食事でぐっすり睡眠講座 18:30~ コア&バランス60 	<b>5</b> 水 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:00~ セルフケア30 	<b>6</b> 木 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:15~ 健康トレーニング③ 15:45~ 秋のゆったりヨガA 16:45~ 秋のゆったりヨガB 18:30~ エアロビク&ストレッチ 	<b>7</b> 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ バランストレーニング足腰元気 15:45~ マシントレーニング入門 	<b>1</b> 土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:15~ ゆったりストレッチ 14:00~ 頭とからだの健康教室 	<b>2</b> 日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ シェイプアップ&ストレッチボール 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球 
<b>10</b> 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ とらストレッチ 15:45~ マシントレーニング入門 18:15~ 歪みを整える!! 骨格リセット 	<b>11</b> 火 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 18:30~ コア&バランス60 	<b>12</b> 水 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:00~ セルフケア30 19:00~ ENJOYヒップホップダンス 	<b>13</b> 木 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:15~ 健康トレーニング③ 15:45~ 秋のゆったりヨガC 16:45~ 秋のゆったりヨガD 18:30~ エアロビク&ストレッチ 	<b>14</b> 金 17:30~ 身体すっきりピラティス 18:30~ ゴルフピラティス 	<b>8</b> 土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:15~ ゆったりストレッチ 14:00~ 頭とからだの健康教室 	<b>9</b> 日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ シェイプアップ&ストレッチボール 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球 
<b>17</b> 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ とらストレッチ 15:45~ マシントレーニング入門 18:15~ 歪みを整える!! 骨格リセット 	<b>18</b> 火 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 18:30~ コア&バランス60 	<b>19</b> 水 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:00~ セルフケア30 19:00~ ENJOYヒップホップダンス 	<b>20</b> 木 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:15~ 健康トレーニング③ 15:45~ 秋のゆったりヨガA 16:45~ 秋のゆったりヨガB 18:30~ エアロビク&ストレッチ 	<b>21</b> 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ バランストレーニング足腰元気 15:45~ マシントレーニング入門 	<b>15</b> 土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:15~ ゆったりストレッチ 14:00~ 頭とからだの健康教室 	<b>16</b> 日 トレーニングルーム無料開放日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ シェイプアップ&ストレッチボール 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球 
<b>24</b> 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ とらストレッチ 15:45~ マシントレーニング入門 <b>振替休日</b> 	<b>25</b> 火 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 18:30~ コア&バランス60 	<b>26</b> 水 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:00~ セルフケア30 19:00~ ENJOYヒップホップダンス (終) 	<b>27</b> 木 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:15~ 健康トレーニング③ 15:45~ 秋のゆったりヨガC 16:45~ 秋のゆったりヨガD 18:30~ エアロビク&ストレッチ 	<b>28</b> 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ バランストレーニング足腰元気 15:45~ マシントレーニング入門 (終) 17:30~ 身体すっきりピラティス 18:30~ ゴルフピラティス 	<b>22</b> 土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:15~ ゆったりストレッチ 14:00~ 頭とからだの健康教室 (終) 	<b>23</b> 日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ シェイプアップ&ストレッチボール 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球 
<b>3</b> 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ とらストレッチ 15:45~ マシントレーニング入門 	<b>4</b> 火 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:15~ 運動と食事でぐっすり睡眠講座 18:30~ コア&バランス60 	<b>5</b> 水 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:00~ セルフケア30 	<b>6</b> 木 9:30~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:15~ 健康トレーニング③ 15:45~ 秋のゆったりヨガA 16:45~ 秋のゆったりヨガB 18:30~ エアロビク&ストレッチ 	<b>7</b> 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ バランストレーニング足腰元気 15:45~ マシントレーニング入門 	<b>1</b> 土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:15~ ゆったりストレッチ 14:00~ 頭とからだの健康教室 	<b>2</b> 日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ シェイプアップ&ストレッチボール 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球 



**みんなといきいき体操**

月・火・木・金 ①13:00~13:25 ②13:30~13:55 (DVD放映+オリジナル体操)  
水・土・日・祝 ①13:00~13:15 ②13:30~13:45 (DVD放映のみ)  
場所: 2階トレーニングルーム 定員: 12名  
12:45~ 2階トレーニングルームにて①②両方整理券を配布いたします

**●いきいき体操ポイントカードについて**

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で  
1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。  
スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。  
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。  
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。  
※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。

**トレーニングルーム無料開放日**

区民の方は毎月第3日曜日に  
トレーニングルームを  
無料でご利用いただけます。



子どもを守る地域のきずな



# オレンジリボンDAY@minato2025



令和7年11月23日（日・祝）

正午～午後6時30分



区立芝公園

港区芝公園四丁目8番4号

小雨決行



## イベントブース

（正午～午後4時）

※フードブースは午後6時まで

オレンジジェルキャンドル作りやメッセージキャンドル作り、バルーンアート、フードブースなど、子どもも大人も笑顔になれる楽しいがたくさん！  
作って、遊んで、食べて、みんなで笑顔になれる一日です。

## ステージ

（正午・午後2時・午後4時）

小学生・中学生をはじめ、地域の子どもから大人までが登場し、心を込めた歌や音楽、ダンスを披露します。  
芝公園いっばいに広がる元気な歌声と笑顔で、会場をひとつにします。

## オレンジリボン キャンドルナイト

（午後5時～午後5時30分）

みなさんが書いたメッセージキャンドルを、オレンジリボンと児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」の形に並べて点灯！  
オレンジ色の幻想的な夜を、どうぞお楽しみください。

## 東京タワーオレンジリボン ライトアップ

（午後5時45分～午後6時30分）

児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」に合わせて、18時9分から東京タワーがオレンジ色に輝きます！  
日本のまんなか・東京タワーから、すべての子どもたちが笑顔で過ごせる社会を願って、あたたかな光を全国へ届けます。



オレンジリボン運動は、「児童虐待のない社会の実現」を目指す運動です。オレンジリボンは、そのシンボルマークであり、オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

問合せ

港区 子ども家庭支援部  
子ども家庭支援センター  
地域連携担当



03-5962-7211

受付時間：平日 午前8時30分～午後5時15分

詳しくは  
港区ホームページを  
ご確認ください。

