



蚊の発生にご注意



デング熱、ジカウイルス感染症など
蚊は感染症を媒介します

普段から蚊の少ない環境にすることで、蚊媒介感染症が発生した場合でも感染症の拡大を抑えることができます。

ちょっとした**水たまり**からも
蚊は発生します

蚊を減らすには水たまりをなくすことが一番の対策です。

裏面を参考に身の回りを点検しましょう。

※公園や道路の雨水マスなど公共の場所は、区が対策をしています。

蚊が媒介する感染症を防ぐためには、
日頃から蚊の少ない環境を作ることが
大切です。



蚊の発生に
ご注意



蚊のサーベイランス
調査結果

ヒトスジシマカ



- ・体色は黒色。
- ・背中に白い線が1本ある。
- ・昼間に吸血する。
- ・卵で越冬する。冬に成虫は飛んでいない。

【主な感染症】
デング熱
ジカウイルス感染症

アカイエカ
チカイエカ



- ・体色は茶色。
- ・夜間に吸血することが多い。
- ・冬でも成虫が飛んでいる。

【主な感染症】
ウエストナイル熱



幼虫(ボウフラ)対策

蚊はおよそ12日で卵から成虫になります。

たまり水は放置せず、水のたまる容器は逆さまにして水をあけ、雨のかからない場所に移動しましょう。また、不要なものは廃棄しましょう。

対策例1



植木鉢の水受け



金魚のなくなった水瓶

対策

- ①水がたまらないようにする。
- ②たまり水をこまめに捨てる。

対策例2



ポイ捨てされた空き缶



屋外放置されたタイヤ

対策

雨水がたまりそうな不用品は廃棄する。



成虫対策

蚊は直射日光では体温が上がるので、長く留まりません。

下草は刈り、地面に木漏れ日が届くように強く剪定し、風通しを良くしましょう。

対策例



繁茂した下草



込み合った枝

対策

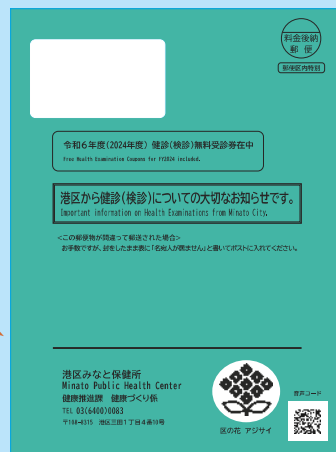
強めに刈り込み剪定する。

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

特定健康診査を 受けましょう！

この色の
封筒が目印です

7月から区の特定健康診査が始まりました。
年に一度、必ず健診を受けて、自分の健康状態をチェック
しましょう。



特定健康診査とは…

- 生活習慣病の予防・改善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、受診券をご自宅へ郵送しています。
健診を受診するには被保険者証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(月)から
11月30日(土)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
☎3578-2636・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（保険証の発行機関）へお問い合わせください。

もうあたりまえ!?

熱中症予防

ねっちゅうしょうよぼうのポイント



扇風機やエアコンで温度調節し、
気温の高い日は、こまめに休憩！



のどが渴いていなくても、
こまめに水分補給！



日頃の体調管理を意識し、
熱中症になりにくい体をつくる！



「熱中症警戒情報※1」「熱中症特別警戒情報※2」の
発表時には、外出をなるべく控えましょう。



熱中症に対する正しい知識を身に着け、
体調の変化に気を付けましょう。

※1 熱中症の危険性が高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。
テレビ、ラジオ、メール、防災無線などで発信されます。

※2 熱中症警戒情報よりさらに危険性が高い場合に発出される情報です。
広域的に過去に例のない暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがあります。

港区環境課

MINATO CITY



区立公園・児童遊園での 花火の利用について



区立公園・児童遊園において、火気の使用は原則禁止としていますが、**地域の子ども達の夏の思い出づくりのため、花火の利用を認めます。**
なお、公園・児童遊園内で花火をするときは、期間や時間、ルールを必ず守ってください。
また、近隣にお住まいの方や他の利用者の迷惑とならないように十分注意してご利用をお願いします。

期間

令和6年
7月20日(土)～9月1日(日)

令和7年度
以降

花火が利用できる期間は、原則7月21日～8月31日です。

※ 例外

7月21日が日曜日の場合、7月20日から／8月31日が土曜日の場合、9月1日まで



利用 時間

午後6時から午後8時まで(準備・片付けを含む)

対象者

子どもを含む少数の利用

※ 町会及び自治会、PTA、保育園などの団体(参加者に子どもを含む団体に限る)で花火をする際は、事前に申請等が必要になりますので、各地区総合支所まちづくり課にご相談ください。

使用 できる 花火

手持ち花火
程度

場所

区が選定した
花火の利用が
可能な公園・児童遊園

花火が利用可能な公園はこちら
からご確認ください。



裏面もご確認ください

利用ルールについて

花火を利用するに当たり、次のことを守りましょう。



バケツに水を汲んで用意すること



周りを含め、火が燃え移る可能性のある場所(芝生地、植込み付近等)では行わないこと



花火等のごみは、全て持ち帰ること



打ち上げ花火やロケット花火など、音のなる花火や飛ぶ花火は、近隣住民や他の公園利用者の迷惑になるので禁止とします



花火を持って、走り回らない、振り回さないこと



使用後は、火気を消火し、周囲を含めて安全確認をすること



近隣住民や公園利用者に迷惑とならないようにすること



近所から苦情を受けた場合は即中止すること



必ず保護者が付き添うこと



利用ルールが守られない場合や苦情などがあった場合は、その公園等での花火の利用を中止することもあります。

公園・児童遊園での花火の利用に関する注意事項について

街づくり支援部 土木課土木計画係

☎ 03-3578-2217

場所及び団体使用における申請手続について

芝地区総合支所まちづくり課まちづくり係

☎ 03-3578-3104

麻布地区総合支所まちづくり課まちづくり係

☎ 03-5114-8815

赤坂地区総合支所まちづくり課まちづくり係

☎ 03-5413-7038

高輪地区総合支所まちづくり課まちづくり係

☎ 03-5421-7664

芝浦港南地区総合支所まちづくり課まちづくり係

☎ 03-6400-0017

問合せ先



花火ができる公園・児童遊園一覧 期間:令和6年7月20日(土)～9月1日(日)

※団体イベントは公園等の規模や申請内容等により使用できないことがあります。
 ※利用ルールが守られない場合や苦情などがあった場合は、その公園等での花火の利用を中止に
 することもあるため、花火をする際は港区ホームページで最新情報をご確認ください。

地区名	公園	児童遊園
芝地区	・本芝公園(芝4-15-1) ・塩釜公園(新橋5-19-7) ・南桜公園(西新橋2-10-13) ・芝公園(芝公園4-8-4)	・金杉橋児童遊園(芝1-1-26) ・芝新堀町児童遊園(芝2-12-3) ・三田二丁目児童遊園(三田2-10-7) ・浜松町四丁目児童遊園(浜松町2-13-3) ・西久保巴町児童遊園(虎ノ門3-18-18)
麻布地区	・狸穴公園(麻布狸穴町63) ・有栖川宮記念公園(南麻布5-7-29) ・筈公園(西麻布3-12-1) ・三河台公園(六本木4-2-27) ・六本木西公園(六本木7-17-8) ・網代公園(麻布十番2-15-1) ・新広尾公園(麻布十番4-5-1) ・飯倉公園(東麻布1-21-8) ・一の橋公園(東麻布3-9-1)	・筈児童遊園(西麻布2-1-2) ・東麻布児童遊園(東麻布1-2-1)
赤坂地区	・一ツ木公園(赤坂5-5-26) ・氷川公園(赤坂6-5-4) ・高橋是清翁記念公園(赤坂7-3-39) ・青葉公園(南青山1-4-4) ・青山公園(南青山2-21-12)	・桑田記念児童遊園(赤坂9-3-21) ・北青山一丁目児童遊園(北青山1-6-6)
高輪地区	・亀塚公園(三田4-16-20) ・高輪公園(高輪3-18-18)	・泉岳寺前児童遊園(高輪2-15-37) ・白金志田町児童遊園(白金1-12-16) ・白高児童遊園(白金1-17-4) ・白金台どんぐり児童遊園(白金台5-19-1)
芝浦港南地区	・芝浦公園(芝浦1-16-25) ・プラタナス公園(芝浦4-20-56) ・東八ツ山公園(港南2-8-8) ・港南和楽公園(港南4-2-18) ・港南公園(B面)(港南4-5-1) ・お台場レインボー公園(台場1-3-1)	・南浜町児童遊園(芝浦1-12-12) ・船路橋児童遊園(芝浦2-11-10)

町会・自治会のホームページを作ってみませんか？



ホームページ作成講座への参加団体を募集しています。

これまでの回覧版や掲示板に加えて、地域の住民に向けて便利な情報を発信することができるホームページの作成方法を学び、講座内で一緒に開設していきます。

この講座を3回通して受講すれば町会・自治会のホームページを開設できます！

パソコンで文字を打てる方であれば、簡単にホームページが開設できる無料のツール(Google Site)を活用し、ホームページを作成します。

募集対象

- 町会・自治会で
- ✓主に広報を担当している方
- ✓ホームページ作成にご興味のある方

場所

芝公園区民協働スペース

定員

5団体程度

ホームページの見直しを
考えている方も
ぜひご参加ください！

講座内容・日時

第1回	8/7 (水)	9:00~ 12:00	ホームページの基礎 ホームページ作成ツール(Google Site)の説明 等
第2回	8/20 (火)	14:00~ 17:00	ホームページ作成ツールの操作、作成 等 ※ホームページに掲載する写真データや文章等をご準備いただきます。
第3回	8/30 (金)	9:00~ 12:00	作成したホームページの発表、開設 ホームページとSNSの活用方法

申込み方法

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 に電話、FAXまたはメールでお申し込みください。同封した申し込み用紙をご利用ください。

持参するもの

パソコン

※パソコンの持参ができない場合は、事前にご相談ください

お願い

可能であれば、事前に町会・自治会内で作成することについて、了解いただけますようお願いいたします。



問合せ

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当
電話:03-3578-2197 FAX:03-3438-8252
メール:minato03@city.minato.tokyo.jp

令和6年度

町会・自治会まるごとデジタル支援

ホームページ作成講座 申込用紙

申込み方法

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当宛てに電話、FAX又はメールでお申し込みください。

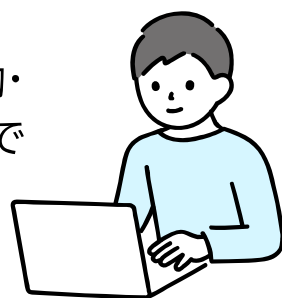
電話番号

03-3578-2197 FAX 03-3438-8252

メール

minato03@city.minato.tokyo.jp

メールの場合は、以下の必要事項をメール本文に書いて送付ください。
件名は「〇〇町会 ホームページ作成講座申込」をお願いします。



申込み期限 令和6年8月1日(木)まで

※お申込み順に受け付けます ※参加が決定したら、お申し込み者にご連絡します

必要事項をご記入いただきお申し込みください。

町会・自治会名

氏名(役職)

住所

電話番号

メールアドレス

講座参加人数



講座内容等
のお問合せ

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当
電話:03-3578-2197

災害ボランティア基礎講座

～災害ボランティアの基礎を学びましょう！～

参加費無料

8月21日（水）

申し込み締切



災害ボランティア 基礎講座

2つの講座を通して
災害ボランティアを
学びましょう！



災害ボランティア 養成講座

今回はココ



令和7年1月
開催予定



【日時】 8月25日（日）午前10時～正午

【会場】 麻布区民協働スペース（港区六本木5-16-46 麻布保育園3階）

【対象】 区内在住・在勤・在学で災害支援に関心がある人。

【定員】 25名（申込順）

【受講方法】 会場・オンラインツール（Zoom）

【申し込み方法】 電話・FAX または申し込みフォームで住所・氏名・電話番号等、受講方法（会場またはオンラインツール（Zoom））を明記のうえ申し込み。オンラインツール（Zoom）を希望の場合は電子メールアドレスを明記。

社会福祉法人港区社会福祉協議会

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）

〒106-0032 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

電話：03-6230-0284 FAX：03-6230-0285

Email: vc@minato-cosw.net

申し込みフォーム



参 加 申 し 込 み 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

下記のとおり、申し込みます。

氏名	ふりがな	
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
	Email	
受講方法	会場 ・ オンライン(Zoom) ※メールアドレス必須	
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	過去に本講座に参加したことがあるか。 はい いいえ	
申し込み理由	よろしければご記入ください。	

※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。



交通機関

- 地下鉄 日比谷線・大江戸線「六本木」駅 3 番出口徒歩 6 分
- 地下鉄 南北線・大江戸線「麻布十番」駅 7 番出口徒歩 10 分
- 港区コミュニティバス(ちいばす)田町ルート・麻布ルート
「麻布地区総合支所前」下車
- 都営バス「六本木五丁目」下車

TOKYOの中心を駆け抜ける

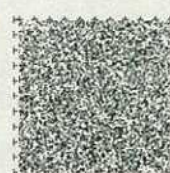
MINATO City Half Marathon 2024

MINATOシティハーフマラソン2024

令和6(2024)年**11月17日(日)**
Sun, November 17th, 2024



申込期間 ①一般エントリー 7月1日(月)~11日(木) ②チャリティエントリー 7月1日(月)~8月19日(月)



音声コード Uni-Voice

大会公式サイト

<https://minato-half.jp>



MINATOシティハーフ

Q検索



開催要項																																																																																																																																									
大会名	MINATOシティハーフマラソン2024																																																																																																																																								
開催日	令和6年(2024年)11月17日(日)※雨天決行																																																																																																																																								
主 催	港区マラソン実行委員会、公益財団法人東京陸上競技協会																																																																																																																																								
主 管	港区陸上競技協会																																																																																																																																								
後 援	株式会社スポーツニッポン新聞社																																																																																																																																								
大会協力	大本山 増上寺、株式会社TOKYO TOWER、東京プリンスホテル、芝東照宮																																																																																																																																								
競技規則	本大会は2024年度日本陸上競技連盟競技規則及び大会規約により行います。																																																																																																																																								
スタート会場	港区立芝公園周辺																																																																																																																																								
フィニッシュ会場	ハーフマラソン、ユースラン 東京タワー / ファンラン 都立芝公園(港区立みなと図書館北側)																																																																																																																																								
種目、定員、 参加資格、 大会参加料金等	<table><tr><th>種目</th><th colspan="6">ハーフマラソン(21.0975km) 〈日本陸上競技連盟公認競技会〉</th><th>ファンラン (約800m)</th><th colspan="2">ユースラン (約3.6km)</th></tr><tr><th>部門</th><th>陸連 登録者 の部</th><th colspan="5">一般の部</th><th>—</th><th>中学生の部</th><th>高校生の部</th></tr><tr><td></td><td></td><td>30歳未満</td><td>30歳台</td><td>40歳台</td><td>50歳台</td><td>60歳台</td><td>70歳以上</td><td></td><td></td></tr><tr><td>定員</td><td colspan="6">5,000名 [一般4,800名+障害者100名+チャリティ100名] ※ 港区在住者を優先</td><td>港区在住者 500名 [一般450名+ 障害者50名]</td><td colspan="2">港区在住又は在学者 60名 ※ 港区在住者を優先 ※ 障害者を含む</td></tr><tr><td>スタート方法</td><td colspan="6">4つのブロックに区分し、3分おきのウェーブスタート※1</td><td>一斉スタート</td><td colspan="2">一斉スタート</td></tr><tr><td>制限時間</td><td colspan="6">最終ブロックのスタートから2時間30分</td><td>30分</td><td colspan="2">25分</td></tr><tr><td>スタート時刻</td><td colspan="6">午前8時40分</td><td>午前9時10分</td><td colspan="2">午前8時30分</td></tr><tr><td>参加料金</td><td colspan="6">10,000円(チャリティは40,000円※2)</td><td>500円</td><td colspan="2">無料※3</td></tr><tr><td>参加資格</td><td colspan="6">大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者※4</td><td>年齢制限なし※5</td><td>中学生の部 平成21年4月2日～平成24年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4</td><td>高校生の部 平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4</td></tr><tr><td rowspan="3">表彰</td><td>陸連登録者の部</td><td colspan="5">一般の部</td><td rowspan="3">表彰なし</td><td>中学生の部</td><td>高校生の部</td></tr><tr><td>グロスタイム※6</td><td colspan="2">グロスタイム※6</td><td colspan="3">ネットタイム※7</td><td>グロスタイム※6</td><td>グロスタイム※6</td></tr><tr><td>男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位※8</td><td colspan="2">男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位※8</td><td colspan="3">男女年代別1～8位 男女別最高齢完走者※9</td><td>男女別1～3位</td><td>男女別1～3位</td></tr><tr><td>記録</td><td colspan="6">制限時間内完走者は5kmごとのスプリット入り完走証がダウンロード可能</td><td>計測なし</td><td colspan="2">制限時間内完走者は3kmのタイム入り完走証がダウンロード可能</td></tr><tr><td>参加賞</td><td colspan="6">シャツ(完走者にはフィニッシャータオルも贈呈)</td><td>ハンドタオル</td><td colspan="2">なし(完走者にはフィニッシャータオルを贈呈)</td></tr></table>	種目	ハーフマラソン(21.0975km) 〈日本陸上競技連盟公認競技会〉						ファンラン (約800m)	ユースラン (約3.6km)		部門	陸連 登録者 の部	一般の部					—	中学生の部	高校生の部			30歳未満	30歳台	40歳台	50歳台	60歳台	70歳以上			定員	5,000名 [一般4,800名+障害者100名+チャリティ100名] ※ 港区在住者を優先						港区在住者 500名 [一般450名+ 障害者50名]	港区在住又は在学者 60名 ※ 港区在住者を優先 ※ 障害者を含む		スタート方法	4つのブロックに区分し、3分おきのウェーブスタート※1						一斉スタート	一斉スタート		制限時間	最終ブロックのスタートから2時間30分						30分	25分		スタート時刻	午前8時40分						午前9時10分	午前8時30分		参加料金	10,000円(チャリティは40,000円※2)						500円	無料※3		参加資格	大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者※4						年齢制限なし※5	中学生の部 平成21年4月2日～平成24年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4	高校生の部 平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4	表彰	陸連登録者の部	一般の部					表彰なし	中学生の部	高校生の部	グロスタイム※6	グロスタイム※6		ネットタイム※7			グロスタイム※6	グロスタイム※6	男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位※8	男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位※8		男女年代別1～8位 男女別最高齢完走者※9			男女別1～3位	男女別1～3位	記録	制限時間内完走者は5kmごとのスプリット入り完走証がダウンロード可能						計測なし	制限時間内完走者は3kmのタイム入り完走証がダウンロード可能		参加賞	シャツ(完走者にはフィニッシャータオルも贈呈)						ハンドタオル	なし(完走者にはフィニッシャータオルを贈呈)	
種目	ハーフマラソン(21.0975km) 〈日本陸上競技連盟公認競技会〉						ファンラン (約800m)	ユースラン (約3.6km)																																																																																																																																	
部門	陸連 登録者 の部	一般の部					—	中学生の部	高校生の部																																																																																																																																
		30歳未満	30歳台	40歳台	50歳台	60歳台	70歳以上																																																																																																																																		
定員	5,000名 [一般4,800名+障害者100名+チャリティ100名] ※ 港区在住者を優先						港区在住者 500名 [一般450名+ 障害者50名]	港区在住又は在学者 60名 ※ 港区在住者を優先 ※ 障害者を含む																																																																																																																																	
スタート方法	4つのブロックに区分し、3分おきのウェーブスタート※1						一斉スタート	一斉スタート																																																																																																																																	
制限時間	最終ブロックのスタートから2時間30分						30分	25分																																																																																																																																	
スタート時刻	午前8時40分						午前9時10分	午前8時30分																																																																																																																																	
参加料金	10,000円(チャリティは40,000円※2)						500円	無料※3																																																																																																																																	
参加資格	大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者※4						年齢制限なし※5	中学生の部 平成21年4月2日～平成24年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4	高校生の部 平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4																																																																																																																																
表彰	陸連登録者の部	一般の部					表彰なし	中学生の部	高校生の部																																																																																																																																
	グロスタイム※6	グロスタイム※6		ネットタイム※7				グロスタイム※6	グロスタイム※6																																																																																																																																
	男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位※8	男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位※8		男女年代別1～8位 男女別最高齢完走者※9				男女別1～3位	男女別1～3位																																																																																																																																
記録	制限時間内完走者は5kmごとのスプリット入り完走証がダウンロード可能						計測なし	制限時間内完走者は3kmのタイム入り完走証がダウンロード可能																																																																																																																																	
参加賞	シャツ(完走者にはフィニッシャータオルも贈呈)						ハンドタオル	なし(完走者にはフィニッシャータオルを贈呈)																																																																																																																																	
※1 ハーフマラソンにおけるブロックの割当は、申込者による自己申告(タイム順)とします(陸連登録者の部を除く)。 ※2 ハーフマラソンの大会出場者について、インターネット(RUNET)を用いてお申込みいただく場合、参加料とは別に550円/人(手数料)をご負担いただきます。また、チャリティ枠の参加料金のうち、30,000円をチャリティ募金として充当します。チャリティで寄せられた募金は、社会福祉法人港区社会福祉協議会等へ寄付します。チャリティ枠での参加の場合は、参加料10,000円に掛かる手数料550円/人をご負担いただき、寄付30,000円にかかる手数料は免除します。 ※3 テストイベントとして実施するため、手数料を含め無料とします。 ※4 単独走行が困難な方は、伴走者を1人つけることができます。また、競技用車いすでは参加できません。 ※5 未就学児が参加する場合は、保護者等による伴走が必要です。また、単独走行が困難な方は、伴走者を1人つけることができます。単独走行が可能な就学児以上の方が参加する場合は、伴走をつけることはできません。生活用車いすやベビーカーの使用は可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。 ※6 グロスタイムとは、スタートの号砲から、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。 ※7 ネットタイムとは、スタートラインを通過してからフィニッシュラインを通過するまでのタイムです。 ※8 年齢を問わず陸連登録者の部及び一般の部のグロスタイムで、港区在住者の男女別1～3位を表彰します。 ※9 ネットタイムで、男女別最高齢の完走者を表彰します。																																																																																																																																									

エントリー方法

種目	①ハーフマラソン		②ファンラン	③ユースラン
申込区分	一般エントリー	チャリティエントリー	一般エントリー (港区在住者のみ)	一般エントリー (港区在住・在学者のみ)
申込期間	令和6年(2024年) 7月1日(月)午前9時～ 7月11日(木)午後5時	令和6年(2024年) 7月1日(月)午前9時～ 8月19日(月)午後5時	令和6年(2024年) 7月1日(月)午前9時～ 7月11日(木)午後5時	令和6年(2024年) 7月1日(月)午前9時～ 7月11日(木)午後5時
申込方法	インターネット (RUNNET) パソコン、スマートフォンから下記大会公式サイトURL、または、二次元バーコードにアクセスし、 大会エントリーページの指示に従ってお申込みください。 RUNNETを初めて利用する方は事前に会員登録が必要です(無料)。 大会公式サイト https://minato-half.jp 			
参加決定	抽選 (港区在住者優先)	先着順 (定員 100 名)	抽選	抽選 (港区在住者優先)
	8月1日(木)～ 抽選結果発表 (RUNNETマイページを確認)	7月1日(月)～ 支払期間内にエント リーページで選択した 支払方法(クレジットカード 決済またはコン ビニ決済等)にて参加 料金をお支払い	8月1日(木)～ 抽選結果発表 (RUNNETマイページを確認)	8月1日(木)～ 抽選結果発表 (RUNNETマイページを確認)
	当選者はRUNNET マイページで選択した 支払方法(クレジットカード 決済またはコン ビニ決済等)にて参加 料金をお支払い		当選者はRUNNETマイ ページで選択した支払方法 (クレジットカード決済ま たはコンビニ決済等) にて参加料金をお支払い	当選者はRUNNETマイ ページで参加決定手続き
	～8月19日(月) 参加料金お支払い締切 支払完了後、参加決定	～8月19日(月) 支払完了後、参加決定 ※定員になり次第終了	～8月19日(月) 参加料金お支払い締切 支払完了後、参加決定	～8月19日(月) 手続き完了後、 参加決定
窓口申込 港区在住者 のみ	港区在住者でインターネットによるお申込みが困難な方は、申込期間中、下記窓口にて専用申込用紙によりお申し込みができます(郵送不可)。※チャリティエントリー(先着順)の参加料金のお支払いは現金のみとなります。 一般エントリーの抽選結果は、8月1日(木)から順次郵送にてお知らせします。参加料金のお支払いは、当選者に送付する郵便払込票または窓口での現金払いとなります(払込手数料等はご負担いただきます)。 【窓口】<受付: 申込期間中の平日午前9時～午後5時> ● Kiss ポート財団(マラソン課) 港区赤坂四丁目18番13号 赤坂コミュニティがらぎ2階 ● 港区生涯学習スポーツ振興課 港区芝公園一丁目5番25号 港区役所7階(窓口番号709) ● 港区社会福祉協議会 港区六本木五丁目16番45号2階 ※障害者枠に限る			

※当選者のうち、支払期間中に所定の参加料金の支払いを完了できなかった方は、申込みを辞退したものとみなします。
 ※重複エントリーは落選となります。

アスリートビブス等の交付方法

アスリートビブスやタイム計測用のチップ等は、大会参加決定者宛てに、11月上旬頃に送付します。大会当日、会場でのアスリートビブスの交付及び受付は行いませんので、アスリートビブスを装着した上で、所定の時刻までに指定場所へお越しください。詳細は11月上旬に参加決定者宛てに送付する大会公式プログラムにてお知らせします。申込時の住所から変更があった場合は手続きが必要です。

大会規約

1. 本大会は関連する法令等を遵守し、各種規約等に則って開催します。
2. 主催者は次の事項において一切の責任を負いません。
 - (1) 怪我、疾病及びその他の事故
 - (2) 盗難、紛失及び毀損
 - (3) 大会当日の公共交通機関等の事故、遅延による遅刻及び遅刻により出走ができないこと
3. 主催者は大会を安全に開催するため、大会会場及びコース上等において規制を行います。
4. 大会に関する事項については、大会主催者、役員及びスタッフの指示に従ってください。指示に従わない時は失格となる場合があります。
5. 公序良俗に反する服装や他の参加者の走行の危険、迷惑となる服装等、主催者が大会の運営に支障があると判断した際は失格となる場合があります。
6. スタート前及び走行中のアルコール摂取及びアルコール類の提供を受けることは禁止です（失格となります）。飲酒しての走行が判明したときは、失格となります。
7. 参加者は公共のマナー及び競技ルールを遵守してください。
8. 大会当日、参加選手は、健康保険証（写し）をご持参ください。
9. 大会当日は空撮用に限らずマルチコプター、ドローン、ラジコンヘリ等の無人航空機について、大会会場周辺の上空を飛行させることはできません。
10. 主催者は、大会開催時間中、スポーツ傷害保険に加入します。
11. 大会出場中、参加者が疾病、怪我等により、審判長、医師が競技継続困難と判断した場合は、審判長、医師が競技を中断させることがあります。その場合は、審判長、医師の指示に従ってください。
12. 救護スタッフから補助を受けなければ走行続行不可能な場合は、リタイアとみなし失格とします（点滴や車いすの使用が必要な場合）。最終的に続行可能かどうかは、現場の医師や救護スタッフが判断しますので指示に従ってください。また、医師や救護スタッフからリタイア（失格）となる旨をランナー本人に確認してから治療処置に入ることがあります。

13. 大会当日は送迎も含め、車、オートバイ、自転車での来場はできません（駐車場及び駐輪場はありません）。
14. 参加者は障害の程度に応じて、伴走者1名を伴うことができます。この場合、伴走者の参加費は無料ですが、伴走者の記録は計測されません（伴走者がエントリーしている場合は除く）。
15. 盗難、置き引き防止のため、貴重品は各自の責任で管理してください。
16. 大会中の映像、写真、記事、記録、位置情報、申込者の氏名、年齢、住所（国内、都道府県名または区市町村名）等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権と肖像権は主催者に属します。
17. 主催者は、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、以下のとおり個人情報を取扱いします。
 - (1) 取り扱う個人情報
氏名（ニックネーム等を含む）、性別、生年月日、年齢、住所、電話番号、携帯電話番号、メールアドレス、国籍、緊急連絡先氏名・電話番号・本人との関係、記録、所属、位置情報、診療情報、身体障害者手帳等の登録情報など
 - (2) 利用目的
大会参加者へのサービス及び安全の向上を目的とし、参加案内・参加賞等の送付、記録通知、関連情報の通知、大会協賛、協力、関係団体からの情報提供、記録発表（大会公式サイト、ランキング等）、チャリティ寄付者の公表、保険、診療等に利用します。
 - (3) 第三者提供を行う場合
本大会運営にかかわる範囲内で関連事業者及び委託業者へ提供する場合がある場合、チャリティ寄付金の寄付のために港区社会福祉協議会等より寄付者情報の提供を求められた場合、保険加入の申請のために保険会社より提供を求められた場合、診療に関わる情報を学術の目的で使用する場合、記録に関わる情報をテレビ、新聞、雑誌、インターネット等へ掲載する場合に第三者提供を行います。

申込規約

※参加者は、次の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

1. 自己都合による参加決定後の種目の変更、キャンセル、権利譲渡、名義変更はできません。
2. 支払済みの大会参加料金等（チャリティ寄付金を含む）の返金はいりません。地震、風水害、降雪、事件、事故、疾病等による開催縮小、中止する場合も同様とします。
3. 参加者は、あらかじめ、医師の健康診断を受けるなど、心疾患、疾病等を含め、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨んでください。傷病、事故等に対し、自己の責任において大会に参加するものとします。
4. 競技中、緊急車両の通行等により走者を停止させ、車両の通行を優先させる場合があります。また、主催者が競技続行に支障があると判断する場合、競技を中止することがあります。参加者は、主催者の安全管理、大会運営上の指示に従うものとします。
5. 参加者は、競技中に傷病が発生した場合、主催者による応急手当を受けるものとします。
6. 大会開催中の事故、傷病への補償は、主催者が加入する保険の範囲内の対応とします。主催者は、参加者の疾病等に応急処置は行いますが、責任は一切負わないものとし、参加者は、主催者に対する損害賠償等の請求は行わないものとします。
7. 参加者は、大会に申し込むに当たり、家族や親族、保護者（参加者が未成年の場合）、またはチームメンバー（代表者エントリーの場合）による、本大会への参加の承諾を得るものとします。

8. 年齢、性別、記録等の虚偽申告、申込者本人以外の出場（代理出走）、本大会の不利益となる情報発信は認めません。それらが発覚した場合、出場、表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従うものとします。また、主催者は、虚偽申告、代理出走者に対する救護、返金等一切の責任を負いません。
9. ご利用の端末機、OS、ブラウザソフトによってはお申込みできないことがあります。なお、インターネット回線の不具合等によるお申込みの遅れ等について、主催者は一切の責任を負いません。
10. ご登録いただいたメールアドレスの不備等による抽選結果の未着について、再送信は行いません（送信元ドメイン [@minato-marathon.jp, @runnet.jp, @runpassport.jp] の受信許可を必ず設定ください）。また、メールの未着やご確認漏れ等に伴う参加料金の未払いについて、主催者は一切の責任を負いません。
11. 参加者による個人情報の取扱いについては、大会規約に規定するとおりとします。
12. 参加者は、以上の申込規約のほか、主催者が別途定める大会規約を遵守するものとします（齟齬がある場合は大会規約を優先します）。

障害のある方もご参加いただけます

【ハーフマラソン、ユースラン】

・障害のある方で単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます(盲導犬の伴走はできません)。伴走者の参加料金は無料ですが、記録は計測されません(伴走者がエントリーしている場合は除く)。なお、車いすでの参加はできません。

【ファンラン】

・単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます(盲導犬の伴走はできません)。
・生活用車いすやベビーカーでの参加も可能です。ただし、競技用車いすでの参加はできません。

提携大会のご案内



推薦基準を満たした、MINATOシティハーフマラソン2024の完走者を対象に抽選を行い、選出された方に『東京マラソン2026』への出走権が付与されます。



陸連登録者の部にて完走した、TEAM ONE TOKYO 入会者かつ東京陸上競技協会登録者の方が【東京陸協推薦枠】に選考されることを希望し、選出された方に『東京マラソン2026』の出走権が付与されます。



推薦基準を満たしたMINATOシティハーフマラソン2024の成績上位者男女各1名に第16回いわきサンシャインマラソンへの出場権が付与されます(参加料金、宿泊費は無料)。
※港区に在住に限る

※推薦基準、選出人数及び該当者への連絡等の詳細は、11月上旬に参加決定者宛てに送付する大会公式プログラムにてお知らせします。

RUN as ONE 及び TEAM ONE TOKYO の推薦者は『東京マラソン2026』の出走権が付与されます。
※東京マラソン2025ではございませんのでご注意ください。

提携プログラムのご案内



MCC(マラソンチャレンジカップ)シリーズは、全国約100の人気フルマラソン(MCC)・ハーフマラソン(H MCC)・ウルトラマラソン(MCC 100)大会が連携し「マラソンに挑戦する人すべてを応援する」プロジェクトです。

- ①賞金総額200万円のMCC年間大賞を実施。応援者やボランティアも対象です!
- ②自己ベスト達成者、年間自己ベスト達成者、初ハーフマラソン完走者、男子サブ80・女子サブ90達成者に「H MCC特別記録証」を発行します。
- ③「大会ごと1歳刻みランキング」を発表!すべての年齢において男女別1位の方にはランナーズポイント(R UNPO)を贈呈します。

ゲストランナー

ハーフマラソン



渡辺裕太 さん

俳優・タレント

【テレビ出演】

・news every、「渡辺裕太の東京ホームステイ」
・所さんの目がテン!「実験プレゼンター」

【主な参加大会】

2017年 愛媛マラソン(ゲストランナー)

ファンラン



小林よしひさ さん

タレント

【テレビ出演】

2005年~2019年 NHK「おかあさんといっしょ」11代目体操のお兄さん



高田裕士 さん

デフリンピック日本代表

【主な出場大会】

2023年 アジア太平洋デフ陸上競技選手権大会400mH、4×100mR金メダリスト



高田千明 さん

パラリンピック日本代表

【主な出場大会】

2018年 アジアパラ競技大会 走幅跳 銀メダリスト

◎上記4人のほか、ゲストランナーをさらに調整中です!! 決まり次第、大会公式サイト等でお知らせします!

大会公式 SNS

X (旧 Twitter)



#MINATO シティハーフマラソン
#MCHM

YouTube



大会の様子 公開中!

TATTA



公式コミュニティページ開設!



ボランティア募集

【活動日時】
11/17(日) 6:30 ~ 12:00(予定)

【活動場所】
コース周辺

【活動内容】
コース管理、ランナー誘導、
給水、手荷物預り他

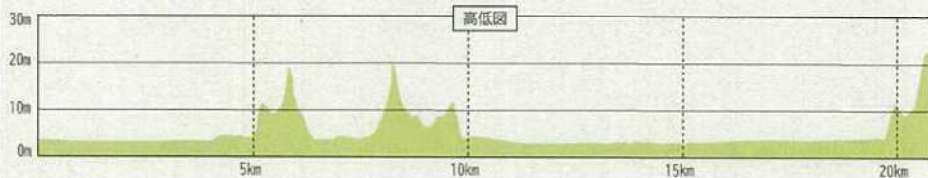
【対象者】
15歳以上(原則高校生以上)

【人数】
1,000人(先着順)

【申込】
7/2(火)から大会公式サイト
にて受付開始



MINATOシティハーフマラソン2024コース図



スタートエリア周辺までのご案内

J R線・東京モノレール▶浜松町駅北口から徒歩10分

都営地下鉄三田線▶御成門駅A1出口から徒歩3分、
芝公園駅A4出口から徒歩3分

都営地下鉄浅草線・大江戸線▶大門駅A6出口から徒歩5分

都営地下鉄大江戸線▶赤羽橋駅赤羽橋口から徒歩7分

※参加者用の駐車場・駐輪場はありません。

お問合せ

港区マラソン実行委員会事務局
〒107-0052 港区赤坂四丁目18番13号 赤坂コミュニティがらぎ2階
(公財)港区スポーツふれあい文化健康財団(Kissポート財団)内 マラソン課
電話(03)5770-1400 / Fax(03)5770-6884
【平日: 午前8時30分~午後5時15分】

MINATO City Half Marathon 2024

MINATOシティハーフマラソン2024

令和6(2024)年
11月17日(日)
Sun, November
17th, 2024

Youth Run

ユースラン
(テストイベント)

new!!

新たに中高生向けの種目を実施します

2025 大会での本格実施をめざし、今大会では試行実施します。



申込期間 エントリー 7月1日(月)~11日(木)

大会公式サイト <https://minato-half.jp>



MINATOシティハーフ

Q 検索



(旧 Twitter)



開催要項	
大会名	MINATOシティハーフマラソン2024
開催日	令和6年(2024年)11月17日(日)※雨天決行
主催	港区マラソン実行委員会、公益財団法人東京陸上競技協会
スタート会場	港区立芝公園周辺
フィニッシュ会場	東京タワー

種目	ユースラン(約 3.6km)		コースマップ   トイレ  救護所  収容関門 ※時間及び場所は変更することがあります。 【収容関門閉鎖時刻】(予定) 午前 8 時 48 分: 約2.5km
部門	中学生の部	高校生の部	
定員	港区在住又は在学者 60 名 ※港区在住者を優先 ※障害者枠含む		
スタート方法	一斉スタート		
制限時間	25 分		
スタート時刻	午前 8 時 30 分		
参加料金	無料 (テストイベントとして実施するため、手数料を含め無料とします)		
参加資格	平成 21 年 4 月 2 日～平成 24 年 4 月 1 日生まれで制限時間内に完走できる者	平成 18 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日生まれで制限時間内に完走できる者	
表彰	グロスタイム 男女別 1～3 位	グロスタイム 男女別 1～3 位	
記録	制限時間内完走者は 3km のタイム入り完走証がダウンロード可能		
参加賞	なし (完走者にはフィニッシャータオル贈呈)		

インターネット (RUNNET)	
申込方法	パソコン、スマートフォンから下記大会公式サイトURL、または、二次元バーコードにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申込みください。 RUNNETを初めて利用する方は事前に会員登録が必要です(無料)。 大会公式サイト https://minato-half.jp 
申込期間	令和6年(2024年)7月1日(月)午前9時～7月11日(木)午後5時
スケジュール	抽選 (港区在住者優先) 8月1日(木)～ 抽選結果発表 (RUNNETマイページを確認) 当選者はRUNNETマイページで 参加決定手続き ～8月19日(月) 手続き完了後、参加決定

※当選者のうち、期間内に参加決定手続きを完了できなかった方は、申込みを辞退したものとみなします。
※重複エントリーは落選となります。

スタートエリア周辺までのご案内	お問合せ
J R線・東京モノレール▶浜松町駅北口から徒歩10分 都営地下鉄三田線▶御成門駅A1出口から徒歩3分、 芝公園駅A4出口から徒歩3分 都営地下鉄浅草線・大江戸線▶大門駅A6出口から徒歩5分 都営地下鉄大江戸線▶赤羽橋駅赤羽橋口から徒歩7分 ※参加者用の駐車場・駐輪場はありません。	港区マラソン実行委員会事務局 〒107-0052 港区赤坂四丁目18番13号 赤坂コミュニティーがらぎ2階 (公財)港区スポーツふれあい文化健康財団(Kissポート財団)内 マラソン課 電話(03)5770-1400 / Fax(03)5770-6884 【平日:午前8時30分～午後5時15分】

MINATOシティハーフマラソン2024 開催のお知らせ

令和6年11月17日(日)

ユースラン(約 3.6km) 午前 8 時 30 分
ハーフマラソン 午前 8 時 40 分
ファンラン(約 800m) 午前 9 時 10 分

MINATOシティハーフマラソン 2024 の開催に伴い、
大会当日はコース及び周辺道路で、交通規制を実施します。
(最長午前7時30分頃～午前11時35分頃)
交通規制の詳細については、10月中旬以降に改めてお知らせします。
ご迷惑をおかけしますが、皆様のご協力をお願いいたします。

令和6年(2024年)5月31日現在



MINATOシティハーフマラソン2024 大会公式サイト (<https://minato-half.jp>)

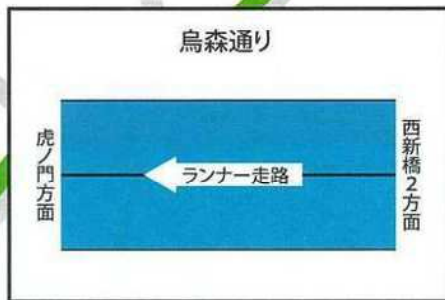
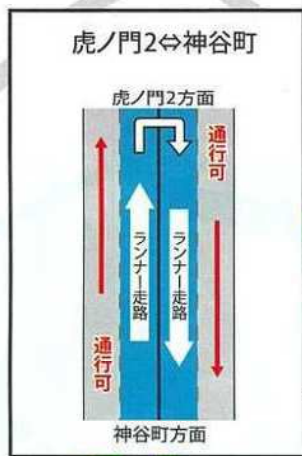
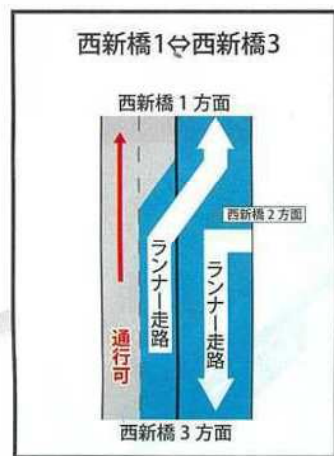


MINATOシティハーフ

検索

港区マラソン実行委員会事務局 (03) 5770-1400 / FAX (03) 5770-6884 【平日の午前8時30分～午後5時15分】

交通規制のお知らせ



日比谷公園



虎ノ門2

西新橋1

西新橋

西新橋2

西新橋2南

新橋4

神谷町

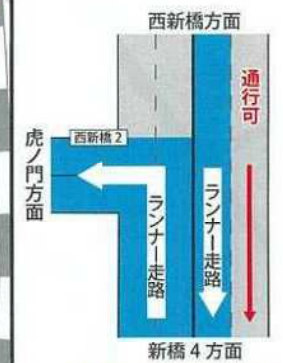
西新橋3

御成門

新橋4⇄御成門

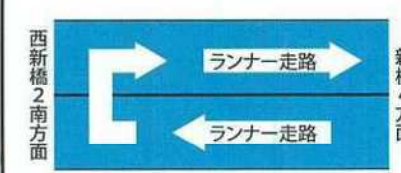
新橋4方面
左折のみ可
御成門方面
ランナー走路
通行可
芝公園方面
ランナー走路
通行可

西新橋⇄新橋4



浜離宮恩賜庭園

西新橋2南⇄新橋4



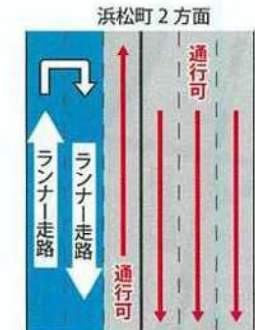
浜松町駅

海岸通り

特別区道路1021号線



浜松町2⇄芝4



芝5交差点



芝浦2

芝浦1

芝4

芝5

芝6

芝7

芝8

芝9

芝10

芝11

芝12

芝13

芝14

芝15

芝16

芝17

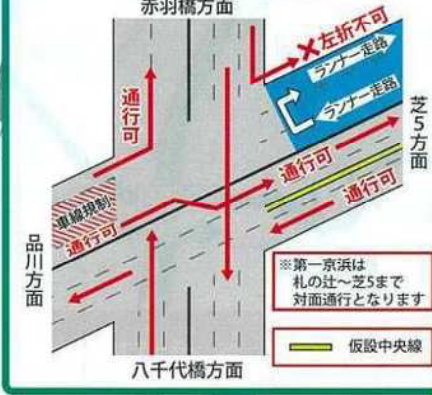
芝18

芝19

赤羽橋⇄芝公園グランド前

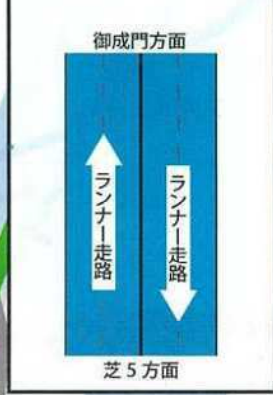


札の辻交差点



八千代橋方面

御成門⇄芝5



芝5方面

矢印方向車両通行可

※交通規制の詳細は、10月中旬以降に改めてお知らせします。

首都高速道路 都心環状線(C1) 出入口規制(予定)



高輪ゲートウェイ駅

東海道新幹線

品川駅

三田トレーニングだより7月号				港区立三田いきいきプラザ 【指定管理者】百葉の会・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)									
1 月	9:30～ 体力アップ 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 13:30～ はじめてマシン(終) 15:00～ 夏の女性ヨガ(始)	2 火	9:30～ ミニ健30火曜日A①(始) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(始) 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～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B①(始) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(始)	3 水	10:00～ 頭とからだの健康教室(始) 11:30～ みんなといきいき体操 	4 木	9:30～ 男性のための料理教室(始) 10:00～ やわらかボール体操教室(終) 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちょい足し体操 13:30～ バランス足腰元気講座	5 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A①(始) 14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)	6 土	10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 夏の男性ヨガ(始)	7 日			
	9:30～ 体力アップ 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 15:00～ 夏の女性ヨガ		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～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②		10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操 		9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ 膝痛予防改善教室(始) 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちょい足し体操 13:30～ バランス足腰元気講座		10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②		10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 夏の男性ヨガ		14 日		
	15:00～ 夏の女性ヨガ 		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～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②		10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操 		9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ 膝痛予防改善教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちょい足し体操 13:30～ バランス足腰元気講座		10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②		10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 夏の男性ヨガ				
	9:30～ 体力アップ 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		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～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②		10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操 		9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ 膝痛予防改善教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちょい足し体操 13:30～ バランス足腰元気講座		10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②		10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 夏の男性ヨガ				
29 月	9:30～ 体力アップ 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 15:00～ 夏の女性ヨガ	30 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～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	31 水	10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操 	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		フリーマシントレーニング 【毎週火、土】1階トレーニングルーム 定員各6名 ※当日参加制 ①13:15～13:45 ②14:00～14:30 ③14:45～15:15 ④15:30～16:00 開始の10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付 ※参加希望者多数の場合は抽選を行います。初めてのの方は職員までお声がけ下さい。							
	みんなといきいき体操 【毎週水、木、金】11:30～11:45 1階敬老室 定員20名 【毎週土】11:00～11:15 2階集会室B 定員18名 (開始15分前に会場にて受付) 港区のオリジナル体操です！DVDに合わせて気軽に楽しく体操しましょう！！		●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。 スタンプが満タんで、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。		ちょい足し体操 【毎週木】11:50～12:05 1階敬老室 定員20名 (11:45に会場にて受付) 毎月のテーマに沿った運動を、15分間行います！ みんなといきいき体操だけでは物足りないという方におすすめです！ ※次月のテーマは毎月25日頃に発表します。		土曜日体操教室 【毎週土】10:00～10:40 2階集会室B 定員16名 ※当日整理券制 (9:00より、1階事務室にて整理券配布) 整理券をお持ちの上、9:45に集会室Bへお越しください。 参加希望者多数の場合は抽選となります。 自宅で出来る簡単なトレーニングやストレッチを行います！								
※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【6月25日版】															
〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421															

1月	10:00~ ミニ健30(始)	2火	10:00~ 健康トレーニング	3水	10:00~ 健康トレーニング	4木	10:00~ マシントレーニング入門	5金	10:00~ 健康トレーニング	6土	10:00~ ミニ健30(始)	7日	10:30~ 朝トレ
	11:00~ ミニ健30(始)		10:00~ マシントレーニング入門(始)		11:15~ 動きやすいからだづくり		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ(始)		11:00~ ミニ健30(始)		
	13:30~ 健康トレーニング		13:00~ バランストレーニング足腰元気		13:30~ 健康トレーニング						14:00~ ズンバゴールド		
	14:00~ はじめてのマシントレーニング(終)		15:00~ 腰痛予防改善		15:00~ ミニ健30(始)						15:30~ ズンバゴールド		
	14:00~ 低栄養・生活習慣改善		18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪		16:00~ ミニ健30(始)						16:40~ ストレッチ		
8月	10:00~ ミニ健30	9火	10:00~ 健康トレーニング	10水	10:00~ 健康トレーニング	11木	10:00~ マシントレーニング入門	12金	10:00~ 健康トレーニング	13土	10:00~ ミニ健30	14日	10:30~ 朝トレ
	11:00~ ミニ健30		10:00~ マシントレーニング入門		11:15~ 動きやすいからだづくり		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00~ ミニ健30		
	13:30~ 健康トレーニング		13:00~ バランストレーニング足腰元気		13:30~ 健康トレーニング								
	14:00~ 低栄養・生活習慣改善		15:00~ 腰痛予防改善		15:00~ ミニ健30								
			16:00~ ゴルフピラティス		16:00~ ミニ健30								
15月	14:00~ 低栄養・生活習慣改善	16火	10:00~ 健康トレーニング	17水	10:00~ 健康トレーニング	18木	10:00~ マシントレーニング入門	19金	10:00~ 健康トレーニング	20土	10:00~ ミニ健30	21日	トレーニングルーム無料開放日
			10:00~ マシントレーニング入門		11:15~ 動きやすいからだづくり(終)		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00~ ミニ健30		
			13:00~ バランストレーニング足腰元気(終)		13:30~ 健康トレーニング						14:00~ ズンバゴールド		
			15:00~ 腰痛予防改善		15:00~ ミニ健30						15:30~ ズンバゴールド		
			18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪		16:00~ ミニ健30						16:40~ ストレッチ		
22月	10:00~ ミニ健30	23火	10:00~ 健康トレーニング	24水	10:00~ 健康トレーニング	25木	10:00~ マシントレーニング入門	26金	10:00~ 健康トレーニング	27土	10:00~ ミニ健30	28日	10:30~ 朝トレ
	11:00~ ミニ健30		10:00~ マシントレーニング入門		13:30~ 健康トレーニング		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00~ ミニ健30		
	13:30~ 健康トレーニング		15:00~ 腰痛予防改善(終)		15:00~ ミニ健30		15:50~ コア&ダンベルトレーニング				14:00~ ズンバゴールド		
	14:00~ 低栄養・生活習慣改善		16:00~ ゴルフピラティス		16:00~ ミニ健30						15:30~ ズンバゴールド		
			18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪								16:40~ ストレッチ		
29月	10:00~ ミニ健30	30火		31水	10:00~ 健康トレーニング	カレンダーの見方 ：午前の教室 ：午後の教室 ：夜間の教室 (始)：初回 (終)：最終回 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要							
	11:00~ ミニ健30		13:30~ 健康トレーニング										
	13:30~ 健康トレーニング		15:00~ ミニ健30										
	14:00~ 低栄養・生活習慣改善(終)		16:00~ ミニ健30										
	15:50~ やわらくヨガ												



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 (DVD放映+オリジナル体操)
火、木 13:00～13:30 (DVD放映+練功十八法)
場所：4階トレーニングルーム 定員：16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。



※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【6月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

虎ノ門トレーニングだより7月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【指定管理者】百葉の会・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)

1月	9:15~	健康トレーニング	2火	9:15~	健康トレーニング①	3水	9:15~	健康トレーニング	4木	10:00~	健康トレーニング①	5金	9:15~	ミニ健30①(始)	6土	10:00~	朝のとらトレ体操	7日	10:00~	朝活サーキットトレーニング																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	10:45~	ミニ健30①(始)		11:00~	健康トレーニング②		10:45~	ミニ健30①(始)		11:00~	ミニ健30②(始)		11:45~	ミニ健30②(始)		火	11:45~		ミニ健30②	水	11:45~	ミニ健30②	木	14:15~	夏のスッキリヨガA(始)	金	11:00~	体カアップトレーニング	土	11:00~	ゆったりストレッチ	日	11:00~	ボールdeリラックス	14:15~	頭とからだの健康教室	火	14:15~	低栄養改善教室	水	14:15~	低栄養改善教室	木	15:45~	夏のスッキリヨガB(始)	金	14:15~	健康トレーニング	土	14:15~	健康トレーニング	日	14:00~	フリートレーニング	15:45~	マシントレーニング入門	火	15:30~	腰痛予防改善教室(始)	水	15:30~	腰痛予防改善教室	木	18:30~	エアロステップ	金	15:45~	マシントレーニング入門 (終)	土		日	15:00~	自主卓球	18:00~	姿勢改善エクササイズ	火		水		木		金		土		日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</																																												
	11:00~	健康トレーニング②		10:45~	ミニ健30①(始)		11:00~	ミニ健30②(始)		11:45~	ミニ健30②(始)		火	11:45~			ミニ健30②		水		11:45~	ミニ健30②		木	14:15~		夏のスッキリヨガA(始)	金		11:00~	体カアップトレーニング		土	11:00~	ゆったりストレッチ	日		11:00~	ボールdeリラックス		14:15~	頭とからだの健康教室		火	14:15~		低栄養改善教室	水		14:15~	低栄養改善教室		木	15:45~	夏のスッキリヨガB(始)	金		14:15~	健康トレーニング		土	14:15~		健康トレーニング	日		14:00~	フリートレーニング		15:45~		マシントレーニング入門	火	15:30~	腰痛予防改善教室(始)		水		15:30~		腰痛予防改善教室		木		18:30~		エアロステップ	金	15:45~	マシントレーニング入門 (終)	土		日	15:00~	自主卓球	18:00~	姿勢改善エクササイズ	火		水		木		金		土		日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</																						
	10:45~	ミニ健30①(始)		11:00~	ミニ健30②(始)		11:45~	ミニ健30②(始)		火	11:45~			ミニ健30②			水				11:45~	ミニ健30②			木		14:15~			夏のスッキリヨガA(始)	金			11:00~	体カアップトレーニング			土	11:00~		ゆったりストレッチ	日			11:00~		ボールdeリラックス			14:15~	頭とからだの健康教室			火	14:15~			低栄養改善教室	水			14:15~		低栄養改善教室			木	15:45~		夏のスッキリヨガB(始)		金		14:15~	健康トレーニング				土		14:15~				健康トレーニング		日		14:00~	フリートレーニング		15:45~		マシントレーニング入門	火	15:30~	腰痛予防改善教室(始)		水		15:30~		腰痛予防改善教室		木		18:30~		エアロステップ	金	15:45~	マシントレーニング入門 (終)	土		日	15:00~	自主卓球	18:00~	姿勢改善エクササイズ	火		水		木		金		土		日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</
	11:00~	ミニ健30②(始)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
11:45~	ミニ健30②(始)	火	11:45~	ミニ健30②	水	11:45~	ミニ健30②	木	14:15~		夏のスッキリヨガA(始)	金		11:00~	体カアップトレーニング			土			11:00~	ゆったりストレッチ					日			11:00~				ボールdeリラックス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
14:15~	頭とからだの健康教室		火	14:15~		低栄養改善教室	水		14:15~		低栄養改善教室			木	15:45~	夏のスッキリヨガB(始)				金	14:15~	健康トレーニング	土			14:15~			健康トレーニング	日		14:00~		フリートレーニング																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15:45~	マシントレーニング入門			火		15:30~			腰痛予防改善教室(始)		水		15:30~		腰痛予防改善教室	木			18:30~		エアロステップ	金		15:45~		マシントレーニング入門 (終)		土				日	15:00~	自主卓球																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
18:00~	姿勢改善エクササイズ					火				水					木				金					土		日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									</																																																																																																																																																																																	



みんなといいきき体操

月～金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
土・日 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。

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【6月25日版】

〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941

1 月 	9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ iPad講座(始) 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	2 火 	13:00～ 臨床美術講座	3 水 	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	4 木	9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ♪ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	5 金 	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	6 土 	10:00～ ヴォイストレーニング (初級) 11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級) 13:00～ 書道教室 16:00～ ヴァイオリン講座(始) 17:30～ 夏のカネフラ(始)	7 日 	13:30～ セタイイベント
8 月 	9:30～ おもてなしの茶道 10:00～ 芝・みたまち倶楽部 11:00～ フラメンコ 13:00～ iPad講座 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	9 火	10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	10 水 	10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	11 木	9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	12 金 	9:15～ 囲碁(初級～中級) 10:00～ はじめての苔テラリウム講座 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ ビーズアクセサリー 14:00～ フラダンス	13 土		14 日	
15 月 		16 火	13:00～ ペン字	17 水 	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	18 木	9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ♪ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	19 金 	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	20 土 	10:00～ ヴォイストレーニング (初級) 11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級) 13:00～ 書道教室 16:00～ ヴァイオリン講座 17:30～ 夏のカネフラ	21 日 	14:00～ 夏！フラメンコen 三田いきいきプラザ
22 月 	11:00～ フラメンコ 13:00～ iPad講座 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	23 火	10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	24 水 	10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	25 木 	9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室 14:00～ 栄養講座「お砂糖と健康」	26 金 	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	27 土 		28 日	
29 月 	13:00～ iPad講座(終) 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	30 火 		31 水 	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	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まで) 				

まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中！ / 日・祝は休業)

●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
7日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
9日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
31日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●7月休業予定日 なし
●朝ごはん予定日 10日(水) 24日(水)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



栄養コラム～七夕にそうめんを食べる由来～

由来の一つとして中国の伝統的な「索餅(さくべい)」が挙げられます。
索餅は小麦粉を練って縄のように伸ばしたもので、そうめんの起源と考えられています。
7月7日に亡くなった帝の子どもに、好物の索餅をお供えしたところ疫病が治まったと言われ、
無病息災を願い、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。

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♪



三田いきいきプラザブログ で検索！ QRコードはこちら↑

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【6月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

1 月	10:30~ 座タップダンス健康法	2 火	10:00~ 日常英会話 初級	3 水	9:30~ 茶道(表)①	4 木	10:00~ 絵本アート教室	5 金	10:00~ スポーツウエルネス吹矢	6 土	9:30~ 囲碁(初級~中級)	7 日	9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)
	13:30~ カラオケ		11:00~ 日常英会話 中級		13:00~ 社交ダンス初級		13:30~ 木曜ヨガ①		10:30~ 筆ペン講座		11:00~ 囲碁(上級~有段)		11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
	16:45~ ステキな声づくり講座		13:00~ ふれあい卓球①		13:30~ 薬局活用術		13:30~ 美しいかなを書く①		13:00~ 芝ピンポンケア教室		13:30~ 落語会 怪談噺で暑さをふっとばせ！		
8 月	10:00~ 絵手紙①	9 火	10:00~ 社交ダンス 中級	10 水	10:30~ 英語でLet's sing(午前)	11 木	10:00~ 絵本アート教室	12 金	10:00~ スポーツウエルネス吹矢	13 土	9:30~ 囲碁(初級~中級)	14 日	9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)
	10:30~ 座タップダンス健康法		10:00~ ヴォイストレーニング		13:00~ 社交ダンス初級		13:30~ 木曜ヨガ②		13:00~ 芝ピンポンケア教室		11:00~ 囲碁(上級~有段)		11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
	11:15~ 絵手紙②		10:00~ 日常英会話 初級		14:00~ 美しいペン字を書く		14:00~ 美しいかなを書く②		13:30~ フラダンス入門				
15 月	13:30~ アロマ&ハーブ講座	16 火	11:00~ 日常英会話 中級	17 水	10:30~ 英語でLet's sing(午前)	18 木	10:00~ 絵本アート教室	19 金	10:00~ スポーツウエルネス吹矢	20 土	9:30~ 囲碁(初級~中級)	21 日	9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)
	13:30~ カラオケ		13:00~ ふれあい卓球①		13:00~ 社交ダンス初級		13:30~ 木曜ヨガ①		13:00~ 芝ピンポンケア教室		11:00~ 囲碁(上級~有段)		11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
	16:45~ ステキな声づくり講座		13:30~ モダンバレエ講座		13:30~ 茶道(表)②		14:00~ 美しいかなを書く①		13:30~ フラダンス入門				
22 月	10:00~ 絵手紙①	23 火	10:00~ 日常英会話 初級	24 水	9:30~ 茶道(表)①	25 木	10:00~ 絵本アート教室	26 金	10:00~ スポーツウエルネス吹矢	27 土	9:30~ 囲碁(初級~中級)	28 日	9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)
	10:30~ 座タップダンス健康法		11:00~ 日常英会話 中級		10:30~ 英語でLet's sing(午前)		13:30~ 木曜ヨガ②		13:00~ 芝ピンポンケア教室		11:00~ 囲碁(上級~有段)		11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
	11:15~ 絵手紙②		13:00~ ふれあい卓球①		13:00~ 社交ダンス初級		14:00~ 美しいかなを書く②		13:30~ フラダンス入門				
29 月	13:30~ カラオケ	30 火	13:30~ 日常英会話 初級	31 水	14:00~ 基本の書				13:30~ 水墨画	29 月	10:30~ 座タップダンス健康法	30 火	9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)
	16:45~ ステキな声づくり講座		14:20~ ふれあい卓球②		18:00~ 盆踊り練習会①		14:00~ 美しいかなを書く②		13:30~ フラダンス入門		11:00~ 囲碁(上級~有段)		11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
			17:30~ 英語でLet's sing(夜間)						14:00~ 水墨画				
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。													

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)
※以下の日は営業時間を変更させていただきます
1日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
4日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
31日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

- 7月休業予定日
なし
●朝ごはん予定日
6日(土) 20日(土)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



栄養コラム～七夕にそうめんを食べる由来～

由来の一つとして中国の伝統的な「素餅(さくべい)」が挙げられます。

素餅は小麦粉を練って縄のように伸ばしたもので、そうめんの起源と考えられています。

7月7日に亡くなった帝の子どもに、好物の素餅をお供えしたところ疫病が治まったと言われ、

無病息災を願い、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。

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 月	12:30~ 楽しく始める英会話(始) 	2 火	10:00~ タンゴセラピー	3 水	9:15~ 囲碁中級・上級 11:00~ 囲碁有段	4 木	11:30~ 初めてのヴァイオリン 15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB 17:30~ ゆったり書道	5 金	14:00~ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	6 土	14:00~ マンドリンコンサート (事前申込制) 	7 日	
8 月	10:00~ 書道 12:30~ 楽しく始める英会話	9 火	10:00~ タンゴセラピー	10 水		11 木	11:30~ 初めてのヴァイオリン 15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB	12 金	14:00~ カラオケ 15:30~ モダンダンス(始)	13 土	14:00~ ビーズアクセサリー	14 日	9:15~ まったく初めての囲碁入門 11:00~ 囲碁初級
15 月	10:00~ 透明水彩画 	16 火	10:00~ タンゴセラピー 13:30~ ハンドメイド	17 水	9:15~ 囲碁中級・上級 11:00~ 囲碁有段	18 木	11:30~ 初めてのヴァイオリン(終) 15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB 17:30~ ゆったり書道	19 金	13:00~ 俳句 14:00~ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 15:30~ モダンダンス	20 土		21 日	
22 月	10:00~ 書道 12:30~ 楽しく始める英会話	23 火	10:00~ タンゴセラピー 13:30~ アロマ&ハーブ	24 水		25 木	15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB	26 金	14:00~ カラオケ 15:30~ モダンダンス	27 土		28 日	9:15~ まったく初めての囲碁入門 11:00~ 囲碁初級 
29 月	12:30~ 楽しく始める英会話	30 火		31 水		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) 				

マールカフェ営業情報 (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
6日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
8日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
31日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 7月休業予定日
7日(日)
●いきいき朝ごはん予定日
13日(土) 27日(土)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- 営業中


栄養コラム～七夕にそうめんを食べる由来～

由来の一つとして中国の伝統的な「索餅(さくべい)」が挙げられます。
索餅は小麦粉を練って縄のように伸ばしたもので、そうめんの起源と考えられています。
7月7日に亡くなった帝の子どもに、好物の索餅をお供えしたところ疫病が治まったと言われ、
無病息災を願い、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。

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♪

虎ノ門いきいきプラザブログ

で検索！



QRコードはこちら↑