

MINATO CITIZENS' FESTIVAL 2024

第43回

みなと区民まつり

テーマ

真心で紡ぐ未来へ希望の和

10/12^土 sat 11:00 ~ 17:00 • 13^日 sun 10:00 ~ 16:00

港区芝公園一帯 Shiba Park Whole
都営三田線「御成門」駅 徒歩1分 / 「芝公園」駅 徒歩1分



10/14^{月・祝} mon 10:00 ~ 16:30
みなと区民 スポーツ・体育祭 開会式 9:15~
Minato Citizens' Sports Festival

みなとパーク芝浦一帯 Minato Park Shibaura Whole
JR「田町」駅 徒歩5分



9/20^金 販売開始

区民まつり 記念バッジ

Commemorative Festival Badge

定価
500円

先着 2000 個限定、
東京タワー・メインデッキ招待券、緑日券付き!

※招待券は 2024 年 10 月末日まで有効。
※今年はまつり当日に抽選会は行いません。

事前販売場所 10/9(水)まで

区役所(3階地域振興課) / 各区民センター /
生涯学習センター / 港区スポーツセンター /
Kiss ポート財団

※まつり当日は、増上寺エリア内まつり本部で販売します。

今年は
迎賓館赤坂離宮
がモチーフ



10/13^日 sun 12:00~

大門交差点から
パレードスタート!

※雨天時により、スタート時刻を変更
又はパレードを中止する場合があります。



【主催】 港区 / みなと区民まつり実行委員会 / Kissポート財団 (公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団)

問合せ先

みなと区民まつり実行委員会事務局 03-5770-6837 (平日 9:00 ~ 17:15)

港区コールセンター みなとコール 03-5472-3710 (8:00 ~ 20:00) Contact: Minato Call (CITY INFORMATION SERVICE)



みなと区民まつりHP

人権連続講座 みなと2024



無料	1回のみ参加も可	一時保育あり(4か月から未就学児)
要事前申込	対象者:どなたでも	情報保障あり(手話通訳、UDトーク、ヒアリンググループ)

誰もが知っておきたい「人権」のことを、体験的、参加型のプログラムを通じてわかりやすく学べる講座です。ぜひご参加ください。

第1回

10月3日(木)
13:30~16:30

定員20名

申込み期限
9月26日(木)

アイヌ文様刺繍体験会

—アイヌのお茶を飲みながら、お話しながら

講師

宇佐照代 AYNURUTOMTE 代表
宇佐智美 アイヌ民族文化財団アイヌ文化活動アドバイザー

首都圏に暮らすアイヌの方からアイヌ文様の刺繍を学ぶワークショップです。今回はサコッシュにアイヌ文様の刺繍をします。アイヌのお茶(エント茶、シケレペ茶)を飲みながら講師とお話しする時間も。



第2回

10月17日(木)
18:30~20:30

定員20名

申込み期限
10月10日(木)

耳にやさしいコミュニケーションとは?

—高齢者や難聴者との会話のポイント

講師

宮谷真紀子 CLEAR JAPAN代表、軽度難聴者

日本では推定1,400万人の難聴者がいると言われます。音と映像を使った「聞こえ方」の体験やグループディスカッションなどを通じて、高齢者・難聴者とのコミュニケーションのポイントを学びます。自覚が難しい難聴の早期発見や予防の大切さについても考えます。



申込み先

みなとコール(年中無休 9:00~17:00)

☎ 03-5472-3710

■ 申込み方法(先着順 事前申込み)

- 参加を希望される方は、みなとコールへお電話で申込みください。
- Web申込み(24時間受付)は、右記の二次元コードから申込みください。
- ファックスの場合は、氏名、電話番号、希望する講座、一時保育(4か月から未就学児、5名まで)の有無(必要な場合は保育児童の氏名と月齢)、手話通訳等情報保障の必要有無(必要な場合は内容)を記載し、港区総務課人権・男女平等参画係へ。FAX03-3578-2976

Web申込み
第1回講座



Web申込み
第2回講座



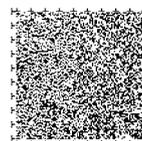
会場

東京都人権プラザ セミナールーム

港区芝2-5-6 芝256スクエアビル



- 都営三田線芝公園駅 A1出口徒歩3分(約240m)
- 都営浅草線大門駅 A3出口徒歩7分(約600m)
- JR・東京モノレール 浜松町駅南口(金杉橋方面)徒歩8分(約700m)



主催
事業受託者

港区総務部総務課人権・男女平等参画係
公益財団法人 東京都人権啓発センター

☎ 03-3578-2027

Uni-Voice

事前予約制

講演会「免疫力が上がる習慣」

講師 小林弘幸氏（順天堂大学医学部教授）

日程 令和6年 11月8日（金）

時間 10:00～11:30 定員 220人

対象 おおむね50歳以上の区民



小林弘幸氏

申し込み

10月1日（火）から
受付開始！

電話または直接、介護予防総合センターへ
TEL.03-3456-4157

会場 麻布区民センター 区民ホール
（麻布地区総合支所内）
〒106-0032 東京都港区六本木5-16-45

ちいばす麻布ルート・田町ルート
「麻布地区総合支所前」降りてスグ！



参加
無料

（一部年齢制限あり）

港区介護予防フェスティバル
第16回 健康長寿！ inみなと

つながろう！ 世代を超えて大きな輪

令和6年 11月8日（金）・9日（土）



11/8
金

事前予約制

講演会「免疫力が上がる習慣」

時間 10:00～11:30 定員 220人

対象 おおむね50歳以上の区民

会場 麻布区民センター 区民ホール ※申込順

講師
小林弘幸氏



11/9
土

時間 10:00～16:00 対象 どなたでも

会場 ・介護予防総合センターラクっチャ
・リーブラホール

作る 小物入れづくり等

学ぶ 低栄養・フレイル予防等

遊ぶ eスポーツ、
ダーツ、輪投げ等

見る 展示、ステージ発表

測る 握力、ロコモチェック等

食べる 肉まん&あんまん試食
野菜販売



事前予約制

オリンピックメダリストに聞く！ 「日本フェンシング大躍進の秘密」

フェンシングの魅力や日本フェンシング大躍進の秘密などについて語るトークショーと、メダリストとフェンシング体験ができるスペシャルイベント。※体験は希望者の中から抽選

講師 千田健太氏

対象 どなたでも

日程 令和6年 11月9日（土）

会場 リーブラホール

時間 10:30～12:15

申し込み

定員 200人

電話または直接、介護予防総合センターへ
TEL.03-3456-4157

10月1日（火）から
受付開始！



講師：千田健太氏（慶應義塾大学総合政策学部専任講師）
2008年 北京オリンピック男子フルーレ個人11位
2012年 ロンドンオリンピック男子フルーレ団体銀メダル
2013年、2014年 全日本選手権2年連続優勝
2024年 パリパラリンピック車いすフェンシング日本代表監督（ヘッドコーチ）



スペシャル
イベント！

事前予約制

オリンピックメダリストに聞く！ 「日本フェンシング大躍進の秘密」

時間 10:30～12:15

対象 どなたでも

会場 リーブラホール

定員 200人 ※申込順

講師
千田健太氏



11/9（土）ラクっチャ会場
来場者には記念品をプレゼント！北陸復興応援 北陸製菓のお菓子を予定

事前予約制 は、10月1日（火）から受付開始

申し込み・問い合わせは電話または直接、介護予防総合センターへ TEL.03-3456-4157 FAX.03-3456-4153

主催：港区介護予防フェスティバル実行委員会/港区

協力：港区介護予防リーダー・サポーター、港区シルバー人材センター他

11/9(土)

アンケートに答えるとプレゼントがもらえます!



体験

会場 マシントレーニングルーム

防災体験 協力 第4火フェ 時間 10:00~12:30

アロマクリームづくり&ハンドマッサージ体験

協力 認定NPO法人プラチナ美容塾 定員 各回12人

時間 ①13:00~14:00 ②14:30~15:30



展示・相談

会場 マシントレーニングルーム

協力 港区介護者支援グループ 支會



測定

会場 トレーニングルーム

- InBody測定
- 骨健康度測定
- ロコモチェック
- 口腔機能測定
- 咀嚼判定ガム
- 握力…等



今昔遊び de 縁日

会場 研修室

協力 楽八会、eスポーツ倶楽部

- eスポーツ
- ストラックアウト
- ダーツ
- めんこ
- けん玉
- 輪投げ
- 福笑い
- 射てき…等



理学療法士相談会

会場 入口の横

協力 東京都理学療法士協会 港区支部



1F



ラクっちゃ Men's カフェ

会場 栄養・口腔機能改善室

協力 男性のための料理教室OB

肉まん&あんまん試食

※変更になる場合があります

時間 11:30~13:30 ※なくなり次第終了



※写真はイメージです

学び

会場 自主活動室

「じょうずに食べて元気に長生き~低栄養予防~」

協力 株式会社明治 定員 各回30人

時間 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30

アロマで認知機能チェック&サシェづくり

協力 港区シルバー人材センター 定員 各回20人

時間 ①13:00~14:00 ②14:30~15:30

ものづくり

会場 ラウンジ

松ぼっくり de オーナメント

時間 10:00~12:30

年賀めり絵作成コーナー

協力 友愛メール推進部

時間 10:00~16:00



折り紙 de 小物入れ

時間 13:00~15:30

野菜販売

会場 共有スペース(自動ドア前)

時間 11:00~売り切れ次第終了 協力 茨城県銚田市

※時間に変更になる場合があります



まち歩き de みんなチャレ

屋外で実施するまち歩きとみんなチャレの紹介

事前予約制

10月1日(火)から受付開始!

申し込み 電話または直接、介護予防総合センターへ

TEL.03-3456-4157

会場 リーブラ学習室E、屋外

※雨天の場合、室内にて「まち歩き」のコース紹介をします

時間 ①11:00~12:30 協力 芝の語り部

②13:30~15:00

定員 各回15人 対象 60歳以上の区民

持ち物 スマートフォン

※歩きやすい靴でご参加ください

ステージ発表

会場 リーブラホール

団体名	演目名	出演時間
1 健康音楽なすなミュージカ	みんなで笑顔で歌おう!	13:00~13:15
2 カアナアレ	アロハ Let's フラダンス	13:20~13:35
3 しばくさ友の会	ストレッチ&脳トレ	13:40~13:55
4 元気!みなとゆいまーる倶楽部	簡化24式、功夫扇	14:00~14:15
5 銭太鼓 はなみずき	島根県郷土芸能銭太鼓	14:20~14:35
6 ハートウォーミングボイス	みんな笑顔で歌おう	14:40~14:55
7 演の會	日常に謡を	15:00~15:15
8 手話歌サークル「7人の姫」	手話歌披露	15:20~15:50
9 チームAKY	みんなで歌って健康!	

※内容は変更になる場合があります



令和6年度 港区ひきこもり支援講演会

参加費無料

日時：**10月19日(土)**
14:00~16:00
(13:30~開場)

場所：**港区立神明いきいきプラザ 集会室**

(地図裏面参照)

講師：**長谷川 俊雄 氏**

白梅学園大学名誉教授
社会福祉士 精神保健福祉士
NPO法人つながる会代表

(講師詳細裏面参照)



本人も家族も孤立しないために

「ひきこもりを生きる」

【定員】 会場80名 オンライン20名 (申込順)

【対象】 どなたでも

【申込】 10月11日(金)までに、申込フォーム(下記のURLまたは二次元コード)よりお申込みください。

<https://forms.gle/fAxMxfLsvya1Rct7A>

※ 電話・FAX またはメールでも申し込みできます。
(FAX 用申込書裏面)

注) 講師による講義と会場参加者同士のディスカッションを行います。
オンライン参加の場合、講義のみの視聴となり、ディスカッションにはご参加いただけません。



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
Email : chiiki@minato-cosw.net

あなたの一歩で、明日が変わる子どもたちがいる。

里親についての説明会



令和6年度下期 開催概要

対象 港区在住の方

申込 各回5組、締め切り日までに電話でお申し込みください。

日程	時間	会場	申込締切	定員
令和6年10月19日（土）	10:00～11:30	港区立高輪区民センター	令和6年10月17日（木）	5組
令和6年10月28日（月）	10:00～11:30 16:00～17:30	児童相談所	令和6年10月24日（木）	5組
令和6年11月25日（月）	10:00～11:30 16:00～17:30	児童相談所	令和6年11月21日（木）	5組
令和6年12月14日（土）	10:00～11:30	港区立麻布区民センター	令和6年12月12日（木）	5組
令和6年12月23日（月）	10:00～11:30 16:00～17:30	児童相談所	令和6年12月19日（木）	5組
令和7年1月18日（土）	10:00～11:30	港区立男女平等参画センター リーブラ	令和7年1月16日（木）	5組
令和7年1月27日（月）	10:00～11:30 16:00～17:30	児童相談所	令和7年1月23日（木）	5組
令和7年2月15日（土）	10:00～11:30	港区立芝公園区民協働スペース	令和7年2月13日（木）	5組
令和7年2月28日（金）	10:00～11:30 16:00～17:30	児童相談所	令和7年2月26日（水）	5組
令和7年3月15日（土）	10:00～11:30	港区立男女平等参画センター リーブラ	令和7年3月13日（木）	5組
令和7年3月24日（月）	10:00～11:30 16:00～17:30	児童相談所	令和7年3月19日（水）	5組

電話で申込みの上、お越しく下さい。

- ・港区から委託を受けた二葉乳児院のフォスタリングチームみなとが実施します。
- ・上記以外の日程でも対応可能です。ご相談ください。

港区児童相談所 フォスタリングチームみなと

〒107-0062 東京都港区南青山5-7-11

里親相談
ダイヤル **03-5962-6505**

8:30～18:00（土・日・祝・12/29～1/3を除く）



港区里親制度
普及啓発キャラクター
さとみん

あなたの一步で、明日が変わる子どもたちがいる。

家庭を必要とする子どもを家庭に迎え入れて、健やかな育ちを支える
「里親」を募集しています。



親の虐待、病気、離婚、経済的理由など、
様々な事情で 家庭で暮らすことのできない
子どもが、東京都内には、約4,000人います。
そのうち約8割の子どもたちが、乳児院や
児童養護施設等で生活しています。

◆ 里親の種類 ◆

養育家庭（里親）	養子縁組を目的とせず、一定期間、家庭に迎え入れ養育する里親です。
養子縁組里親	養子縁組によって養親になることを希望する里親です。
親族里親	両親等の死亡、長期入院等により養育できない場合に、祖父母等の親族が その子どもを養育する里親です。
専門養育家庭	虐待や障害により専門的なケアを必要とする子どもを養育する里親です。

◆ 里親になるためには ◆

里親になるために、特別な資格や経験は必要
ありません。

下記の要件を満たす方は里親に申し込むこと
ができます。

- 港区内に居住していること
- 心身ともに健康であること
- 経済的に困窮していないこと
(親族里親は除く)
- 適切な住環境があること など

◆ 里親になるまでの流れ ◆

- ① 児童相談所に問い合わせ・説明会に参加
- ② 児童相談所での面接・要件の確認
- ③ 認定前研修を受講
- ④ 申請書類を提出
- ⑤ 家庭訪問・調査
- ⑥ 児童福祉審議会での審議
- ⑦ 里親認定・登録

港区児童相談所 フォスタリングチームみなと

〒107-0062 東京都港区南青山5-7-11

里親相談
ダイヤル

03-5962-6505

8:30~18:00 (土・日・祝・12/29~1/3を除く)



港区HP二次元コード



港区里親制度普及啓発キャラクター
さとみん

参加
無料

港区 養育家庭（里親） 体験発表会のご案内

あなたが
あなたの
一歩で、
明日が
変わる
子ども
たちが
いる。
知って
ほしい、
養育
家庭の
こと。

10月・11月は里親月間です。



日時

令和6年 11月2日（土）

14:00～16:00（受付・開場13:30開始）

会場

港区立男女平等参画センター リーブラホール
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階
JR田町駅より徒歩5分
※公共交通機関をご利用の上、お越してください。

内容

- 里親制度の紹介
- 養育家庭（里親）の体験談
2名の方にご登壇いただきます。
- 質疑応答

申込み

定員 90名

締切：令和6年10月24日（木）18時

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- 下記二次元コード



- 下記里親相談ダイヤルへの電話
- 下記Fax番号への送信
Faxでお申込みの場合は、申込者全員の氏名、ふりがな、
Fax番号、お住まいの区市町村をご記入ください。

その他

- 手話通訳あり
- 保育あり
先着順5名程度（生後4か月から就学前まで）
※保育をご希望の方は、電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込み

港区児童相談所 フォスタリングチームみなと

Tel. 03-5962-6505

Fax. 03-5962-6509



8:30～18:00（土・日・祝・12/29～1/3を除く）

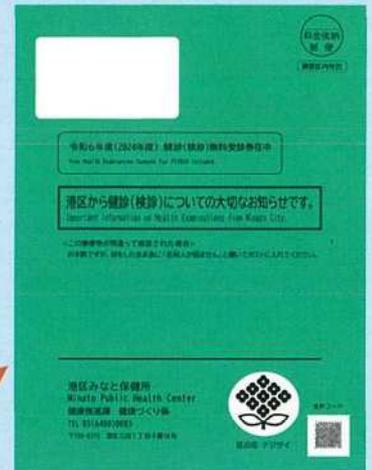
〒107-0062 東京都港区南青山5-7-11



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(土)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。

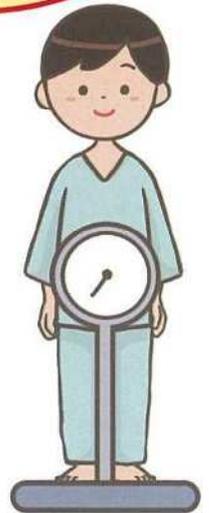
健診期間 7月 1日(月)から

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
☎3578-2637

※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。

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。



参加費
無料

第7回 港区地域福祉フォーラム

～気づき、つながり・支えあう～



【とき】令和6年11月2日(土) 午前10時～午後4時 【場所】高輪区民センター (港区高輪1-16-25)

講演会 (区民ホール)

いつか来るその日のために ～大災害を乗り越えるつながりづくり～

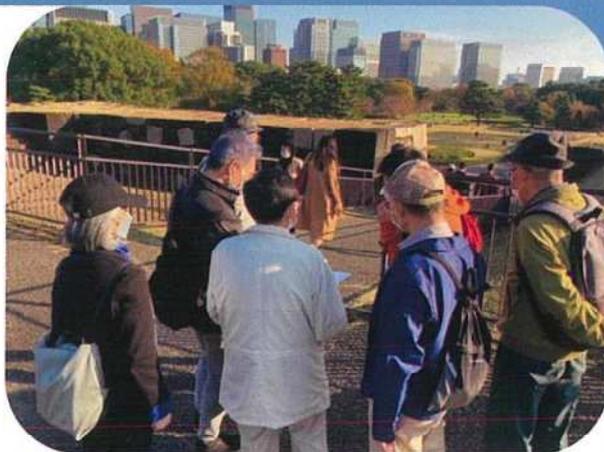
災害時や防災対策のための日々のつながりづくりや、地域での助け合いについて講師とともに考えます。

【講師プロフィール】

かぎや はじめ

鍵屋 一 氏 (跡見学園女子大学教授)

板橋区福祉部長、危機管理担当部長等を経て平成27年から現職。博士(情報学)、内閣府「被災者支援のあり方検討会」座長等



【対象】どなたでも

【とき】午後1時30分～3時30分

【定員】220人 (会場先着順)

【申込】当日直接会場へお越しください

【その他】裏面をご確認ください

手話通訳
あり

預かり保育
あり
※要予約

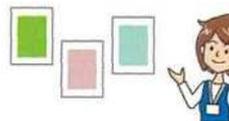
防災グッズ
展示

民生委員・児童委員
カフェスペース



地域活動団体パネル展

港区社会福祉法人連絡会
子ども食堂・フードパントリー等
応援企画 (食品寄付募集)



港区災害
ボランティア
活動紹介

港区赤十字奉仕団
応急救護体験

チャレンジコミュニティ
クラブ 喫茶スペース

ボッチャ体験



被災地支援物産販売
がんばっぺふくしま!



みなとネット 加盟企業による製作等企画

CEC Computer
Engineering &
Consulting

TOKYO SOIR
東京ソワール

P A S O N A

プログラムは午前10時～午後4時で開催します

みなとネット加盟企業有志

プログラム (区民センター)

社会福祉
法人

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

電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285

講演会 いつか来るその日のために

～大災害を乗り越えるつながりづくり～

スケジュール

午後1時 受付開始
 午後1時15分 主催者・来賓あいさつ
 午後1時30分～
 3時30分 講演会

申込

当日会場へ直接お越しください。

その他

- ・事前に講師へ質問がある方は、FAXまたは下記講演会フォームにてご質問ください。
- ・手話通訳あり
- ・保育あり（要事前申込。申込期限10/18）
 対象 4か月～就学前まで
 定員 3人
 申込 FAXまたは下記の講演会フォームにてお申し込みください。

お問い合わせ

社会福祉法人 港区社会福祉協議会

港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階
 月～金 午前8時30分～午後5時15分開所（祝日を除く）
 電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285



講演会フォーム



講演会で知りたいこと・気になっていること

災害や地域のつながりづくりについて、知りたいこと、気になっていることがあれば、講演会フォームからお問い合わせいただくか、こちらにご記入の上FAXを送信してください。

FAX用 預かり保育 事前申込用紙

保護者の方のお名前	(ふりがな)
電話番号・FAX番号	TEL / () FAX / ()
メールアドレス(任意)	
子どもの保育	※対象 4か月～就学前、定員 3人 子どもの名前 / 子どもの年齢(月齢) /
その他	※アレルギーなど、その他配慮が必要なことがある人はご記入ください。

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

第3回

ボッチャ 交流大会

MINATO
シティハーフマラソン
チャリティ募金活用

令和6年11月30日(土)
午後1時～4時30分

手話通訳あり
参加賞あり

会場 港区スポーツセンター
アリーナ
(芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦内)

対象 港区在住・在勤・在学の人
※チームの場合は1人以上が港区在住・在勤・在学

定員 30チーム程度(最大150人)
※申し込み順
※1人で申し込みの人は港社協でチームを編成します。

一人でも♪
チームでも

子どもから大人まで、障害の有無を問わず、誰でも一緒に楽しめる“ボッチャ”で交流します！
※ユニバーサルボッチャのルールを準用します。

同日開催

初めての人も
練習したい人も安心！

ボッチャ体験会
午前10時～正午

※要事前申し込み
※申込者は時間内自由参加

問い合わせ・申し込み

10月1日(火)～11月1日(金)に、
1人または2～5人のチームで、電話、
FAX、申し込みフォームでお申し込
みください。
申し込みフォームはこちらから≫≫



参加費無料♪

社会福祉法人

港区社会福祉協議会

電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285

港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2F



ポッチャ交流大会 FAX参加申込用紙

港区社会福祉協議会 FAX 03-6230-0285

	代表者	2	3	4	5
お名前					
チーム名 (2人以上の場合)					
代表者 Emailアドレス	※必須				
対象区分	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他
電話番号 FAX番号	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()
ポッチャ体験会 (同日10時～)	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない
その他	<input type="checkbox"/> ランプの貸出希望 ※「ランプ」…投球補助具 <input type="checkbox"/> ランプの持込希望 <input type="checkbox"/> 手助けや配慮が必要な人がいる (お名前:) <input type="checkbox"/> 介助者が同行 (どなたの介助者かご記入ください。お名前:)				
	※手助けや配慮が必要なことがある人は内容を記入してください。				

※お申し込み後3営業日以内にメールにてご連絡いたします。メールが届かない場合はお問い合わせください。

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

申し込み 1人または2～5人のチームで、電話、FAX、申し込みフォーム ↓ でお申し込みください。



日時 令和6年11月30日 (土)
 ≪体験会≫ 午前10時～正午
 ≪交流大会≫ 午後1時～4時30分

会場 港区スポーツセンター アリーナ
 (港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦内)

対象 港区在住・在勤・在学の人
 ※チームの場合は1人以上が港区在住・在勤・在学

定員 30チーム程度 (最大150人)
 ※申し込み順
 ※1人での申し込みの人は港社協でチームを編成します。



持ち物 室内用運動靴
 ※動きやすい服装でお越しください。

社会福祉法人 港区社会福祉協議会
 電話 03-6230-0280
 FAX 03-6230-0285

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

白金台区民協働スペース
(港区白金台四丁目6番2号 ゆかしの杜6階)

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	11/26 (火)	14:00~ 17:00	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	12/9 (月)	9:15~ 12:15	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	12/20 (金)	9:15~ 12:15	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

申し込み方法

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

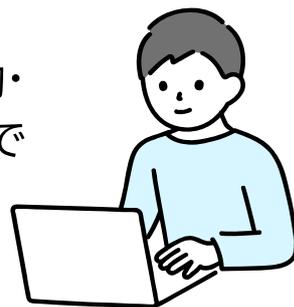
FAX

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**11月19日(火)**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

港区福祉のしごと 面接・相談会

入門セミナー📖や法人PR会
も開催します！

介護サービスや障害福祉サービスの
お仕事に関心のある方向けの面接・相談会を開催します！

「まずはボランティア活動をしてみたい！」という方や
「福祉の資格について知りたい！」という方も
ぜひお気軽にご参加ください。



令和6年
11/8 金

13:00～16:00
(最終受付:15:30まで)

申込
不要

参加
無料

入退場
自由

服装
自由

履歴書
不要

会場

港区立産業振興センター
札の辻スクエア
11階 大ホール・小ホール
(東京都港区芝5-36-4)



- JR 田町駅
三田口(西口)から徒歩4分
- 都営三田線・浅草線 三田駅
A3出口から徒歩4分
又はA4出口から徒歩3分

一時保育をご希望の方へ

対象 生後4カ月～就学前のお子様
申込み 10/25(金)までにお電話ください。

当日のタイムスケジュール

12:30～

開場・受付開始

受付で参加票をご記入ください。

13:00～

福祉のしごと入門セミナー📖

(講師:東京都福祉人材センター)

福祉分野(介護・障害)のお仕事を、初めて検討されている方向けに、
福祉の仕事の全体像や資格、就職活動などについてお伝えします。

13:30～

法人1分間PR会

法人担当者が、事業所・施設のPRをします。
現場で働く職員の様子や、職場の雰囲気、
法人の特色などをお伝えします。

14:10～16:00

面接・相談会

気になる法人のブースにお立ち寄りいただき、
求人・働き方などについてお気軽にご相談ください。
ハローワークの求人票の閲覧もできます。



主催:港区 介護保険課・障害者福祉課

共催:ハローワーク品川、社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター、
社会福祉法人 港区社会福祉協議会、公益財団法人 介護労働安定センター 東京支部

問合せ先

港区 介護保険課 介護事業者支援係
03-3578-2881

参加法人（五十音順）

- アイピートーク株式会社
- 一般社団法人 日本発達障害支援協会
Humane place
- 医療法人財団 順和会
- 株式会社 SVC
- 株式会社 グッドライフケア東京
- 株式会社 Gotoschool
- 株式会社 桜十字
- 株式会社 ニチイ学館
- 株式会社 ピースオブマインド
- 株式会社 BEYS
- 株式会社 ライコム・コーポレーション
- グッドタイムリビング株式会社
- コアファイズ株式会社
- 合同会社 結びめ
- 社会福祉法人 恩賜財団済生会支部東京
都済生会
- 社会福祉法人 健誠会
- 社会福祉法人 新生寿会
- 社会福祉法人 すこやか福祉会
- 社会福祉法人 奉優会
- 社会福祉法人 友愛十字会
- 社会福祉法人 洛和福祉会
- 特定非営利活動法人 MOTHER12
- 特定非営利活動法人 みなと障がい者福
祉事業団
- Harvey & Maclaurin特定非営利活動
法人
- ミアヘルサ株式会社
- 有限会社 エンジェルケアプラン
- 有限会社 すばる介護センター
- 有限会社 三辻商店

サービス種別

介護サービス

- 居宅介護支援
- 訪問介護
- 訪問看護
- 通所介護
- 特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等）
- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 介護老人保健施設
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 地域密着型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 通所リハビリテーション（デイケア）

障害福祉サービス

- 居宅介護
- 重度訪問介護
- 同行援護
- 行動援護
- 生活介護
- 短期入所
- 施設入所支援
- 就労移行支援
- 共同生活援助（グループホーム）
- 児童発達支援
- 放課後等デイサービス

その他

- 地域包括支援センター

講話動画「完璧を目指さない介護～家族の立場から～」

これからの福祉現場を支える人たちに向けたメッセージとして、講話動画を公開します。

介護者としての経験、福祉職の方々との出会い、支えてくれる方々への感謝の思いなど、
家族の立場から見たことや感じたこととお話していただきました。
ぜひご覧ください。

動画配信期間

令和6年10月7日(月)10時00分 から
令和6年11月11日(月)17時00分 まで

講師

スタジオ・ドリーム
坂本 千鶴子 氏

URL

<https://youtu.be/Uh3TwRcgioo>



	<p>1 火</p> <p>10:00～モダンバレエ講座 13:00～臨床美術講座(始)</p>	<p>2 水</p> <p>10:45～社交ダンス教室(始) 13:00～カラオケ①(始) 14:10～カラオケ②(始)</p> 	<p>3 木</p> <p>10:20～エンジョイフラ♪(始) 13:00～コーラス</p>	<p>4 金</p>	<p>5 土</p> <p>10:00～ヴォイストレーニング(初級)(始) 11:00～ヴォイストレーニング(中・上級)(始) 13:00～書道教室(始)</p>	<p>6 日</p> 
<p>7 月</p> <p>9:30～おもてなしの茶道(始) 13:00～ふれあい卓球①(始) 14:10～ふれあい卓球②(始)</p> 	<p>8 火</p> <p>10:00～モダンバレエ講座 10:00～絵手紙教室①(始) 11:10～絵手紙教室②(始) 13:00～ペン字(始) 13:10～手びねり講座 工房見学 15:30～日本語で歌うシャンソン(始)</p>	<p>9 水</p> <p>10:00～書道教室 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②</p> <p>芸術の秋</p> 	<p>10 木</p> <p>9:00～輪投げ 13:00～コーラス</p>	<p>11 金</p> <p>14:00～フラダンス(始)</p> 	<p>12 土</p> 	<p>13 日</p> 
<p>14 月</p> <p>11:00～フラメンコ(始)</p>  	<p>15 火</p> <p>13:00～ペン字(始)</p>	<p>16 水</p> <p>10:00～社交ダンス教室 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②</p> 	<p>17 木</p> <p>9:00～輪投げ 13:00～コーラス</p>	<p>18 金</p> <p>13:00～ビーズアクセサリー(始) 14:00～フラダンス</p> 	<p>19 土</p> <p>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</p>	<p>20 日</p> 
<p>21 月</p> <p>11:00～フラメンコ 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球②</p> 	<p>22 火</p> <p>10:00～モダンバレエ講座 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</p>	<p>23 水</p> <p>10:00～書道教室 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②</p> 	<p>24 木</p> <p>9:00～輪投げ 13:00～結んで遊ぼう</p> 	<p>25 金</p> <p>9:15～囲碁(初級～中級)(始) 11:00～囲碁(上級～有段)(始) 13:00～初心者向け英会話教室</p>  	<p>26 土</p> 	<p>27 日</p> <p>10:00～抽象画講座</p> 
<p>28 月</p> <p>11:00～フラメンコ 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球②</p> 	<p>29 火</p> <p>10:00～モダンバレエ講座</p>	<p>30 水</p> <p>10:00～社交ダンス教室 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②</p> 	<p>31 木</p> <p>9:00～輪投げ</p> <p>Happy Halloween!</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <p>■ : 午前の教室 (始): 初回 ■ : 午後の教室 (終): 最終回 ■ : 夜間の教室</p> <p>※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。</p>	 <p>※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)</p> <p>中規模改修工事の為、集会室A及び集会室Bが ご使用いただけません。部屋や開催日程の変更の ある事業がございます。詳しくは初回にお渡し</p>	

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)
 - 10月休業予定日 なし
 - 朝ごはん予定日 9日(水) 23日(水)
 - 65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
10日(木) 11:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
31日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

栄養コラム～旬の食材を食べよう～

食欲の秋! ということで今回は、「秋刀魚(さんま)」についてご紹介します。
秋刀魚には良質なたんぱく質が多く含まれており、
血液をサラサラにしてくれるEPAや、脳を活性化させるDHAが含まれている為、
血栓予防や認知症予防に効果があると言われています。
秋刀魚を食べて、秋の行楽シーズンを健康に過ごしましょう!
ストレスを緩和して、疲れを取る習慣をつけましょう!

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 QRコードはこちら↑



<p>※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)</p>	<p>1 火</p> <p>10:00～ 日常英会話 初級 (始) 11:00～ 日常英会話 中級 (始) 13:00～ ふれあい卓球① (始) 13:30～ モダンバレエ講座 13:30～ 日常英会話 初級 (始) 14:20～ ふれあい卓球② (始) 14:30～ 日常英会話 中級 (始) 17:30～ 英語でLet's sing(夜間) (始)</p>	<p>2 水</p> <p>9:30～ 茶道(表)① (始) 10:30～ 英語でLet's sing(午前) (始) 13:00～ 社交ダンス初級 (始) 13:30～ 茶道(表)② (始) 14:00～ 俳句 (始)</p>	<p>3 木</p> <p>10:00～ 絵本アート教室 (始) 13:30～ 木曜ヨガ① (始) 14:00～ 美しいかなを書く① (始) 14:00～ 仏原語シャンソン (始)</p>	<p>4 金</p> <p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 (始) 13:00～ 芝ピンポンケア教室 (始) 13:30～ パステルアート (始)</p>	<p>5 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) (始) 11:00～ 囲碁(上級～有段) (始)</p>	<p>6 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) (始) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ) (始)</p>
<p>7 月</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法 (始) 13:30～ カラオケ (始) 16:45～ ステキな声づくり講座</p>	<p>8 火</p> <p>10:00～ 社交ダンス 中級 (始) 10:00～ ヴォイストレーニング (始) 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～ モダンバレエ講座 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 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>9 水</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 14:00～ 美しいペン字を書く (始)</p> <p>10月9日(水)、10日(木) ほのぼの作品展 開催!</p>	<p>10 木</p> <p>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② (始) 14:00～ 美しいかなを書く② (始)</p>	<p>11 金</p> <p>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 (始) 14:00～ 水墨画 (始)</p>	<p>12 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>13 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
<p>14 月</p> <p>10:00～ 絵手紙① (始) 11:15～ 絵手紙② (始) 13:30～ アロマ&ハーブ講座 (始) 16:45～ ステキな声づくり講座</p>	<p>15 火</p> <p>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～ モダンバレエ講座 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 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>16 水</p> <p>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</p>	<p>17 木</p> <p>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</p>	<p>18 金</p> <p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室</p>	<p>19 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>20 日</p> <p>体育館無料開放日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
<p>21 月</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 16:45～ ステキな声づくり講座</p>	<p>22 火</p> <p>10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング 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～ モダンバレエ講座 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 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>23 水</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 14:00～ 基本の書 (始)</p>	<p>24 木</p> <p>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</p>	<p>25 金</p> <p>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</p>	<p>26 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>27 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
<p>28 月</p> <p>10:00～ 絵手紙① 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ カラオケ 16:45～ ステキな声づくり講座 (終)</p>	<p>29 火</p> <p>10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:30～ 日常英会話 初級 14:30～ 日常英会話 中級</p>	<p>30 水</p>	<p>31 木</p> <p>14:00～ 美しいかなを書く①</p>	<p>カレンダーの見方</p> <p>■ : 午前の教室 (始): 初回 ■ : 午後の教室 (終): 最終回 ■ : 夜間の教室</p> <p>※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。</p>	<p>体育館無料開放日</p> <p>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: バドミントン・卓球 道具はご持参ください。 譲り合ってください。</p>	

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) ●10月休業予定日 なし

※以下の日は営業時間を変更させていただきます ●朝ごはん予定日 5日(土) 19日(土)

7日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

31日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中

栄養コラム～旬の食材を食べよう～

食欲の秋! ということで今回は、「秋刀魚(さんま)」についてご紹介します。

秋刀魚には良質なたんぱく質が多く含まれており、血液をサラサラにしてくれるEPAや、脳を活性化させるDHAが含まれている為、血栓予防や認知症予防に効果があると言われています。

秋刀魚を食べて、秋の行楽シーズンを健康に過ごしましょう!
ストレスを緩和して、疲れを取る習慣をつけましょう!

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 QRコードはこちら

	<p>1 火</p>	<p>2 水</p> <p>9:15～ 囲碁中級・上級(始) 11:00～ 囲碁有段(始) 14:00～ はじめてのゴスペル(始)</p>	<p>3 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA(始) 16:00～ ボイストレーニングB(始) 17:30～ ゆったり書道(始)</p>	<p>4 金</p> <p>14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	<p>5 土</p>	<p>6 日</p> 
<p>7 月</p> <p>14:00～ ステキな声づくり(始)</p>	<p>8 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー(始)</p>	<p>9 水</p> 	<p>10 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB</p>	<p>11 金</p> <p>14:00～ カラオケ(始) 14:00～ eスポーツプログラム体験会</p> 	<p>12 土</p> <p>12:30～ ビーズアクセサリー(始)</p>	<p>13 日</p> <p>9:15～ まったく初めての囲碁入門(始) 11:00～ 囲碁初級(始)</p>
<p>14 月</p> <p>10:00～ 書道(始)</p> 	<p>15 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー 13:30～ ハンドメイド(始)</p>	<p>16 水</p>	<p>17 木</p> <p>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</p>	<p>18 金</p> <p>13:00～ 俳句(始) 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	<p>19 土</p>	<p>20 日</p> <p>9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段</p>
<p>21 月</p> <p>10:00～ 透明水彩画(始) 14:00～ ステキな声づくり</p>	<p>22 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー 13:30～ アロマ&ハーブ(始)</p>	<p>23 水</p> 	<p>24 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB</p>	<p>25 金</p> <p>14:00～ カラオケ</p>	<p>26 土</p> 	<p>27 日</p> <p>9:15～ まったく初めての囲碁入門 11:00～ 囲碁初級</p>
<p>28 月</p> <p>10:00～ 書道</p>	<p>29 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー</p>	<p>30 水</p>	<p>31 木</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前中の教室 (始): 初回 午後中の教室 (終): 最終回 夜間の教室 <p>※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。</p>	<p>※ 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)</p> 	

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)
- 10月休業予定日 なし
- いきいき朝ごはん予定日 12日(土) 26日(土)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 15日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 19日(土) 10:00-12:30 (ラストオーダー12:00)
- 31日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中



栄養コラム～旬の食材を食べよう～

食欲の秋！ということで今回は、「秋刀魚(さんま)」についてご紹介します。
秋刀魚には良質なたんぱく質が多く含まれており、血液をサラサラにしてくれるEPAや、脳を活性化させるDHAが含まれている為、血栓予防や認知症予防に効果があると言われています。
秋刀魚を食べて、秋の行楽シーズンを健康に過ごしましょう！
ストレスを緩和して、疲れを取る習慣をつけましょう！

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



QRコードはこちら↑

三田トレーニングだより10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)

	<p>1 火</p> <p>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(始) 13:00～ 健康トレーニング火曜日B(始) 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)</p>	<p>2 水</p> <p>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</p> 	<p>3 木</p> <p>10:00～ やわらかボール体操教室(始) 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 13:30～ バランス足腰元気講座</p>	<p>4 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日(始) 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A①(始) 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)</p>	<p>5 土</p> <p>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～ 秋の男性ヨガ(始)</p>	<p>6 日</p> 
<p>7 月</p> <p>9:30～ 体カアップ(始) 9:30～ 健康トレーニング月曜日A(始) 11:00～ 健康トレーニング月曜日B(始) 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 秋の女性ヨガ(始)</p>	<p>8 火</p> <p>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</p>	<p>9 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p>	<p>10 木</p> <p>10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 13:30～ バランス足腰元気講座(終)</p>	<p>11 金</p> <p>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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>12 土</p> <p>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～ 秋の男性ヨガ</p>	<p>13 日</p> 
<p>14 月</p> <p>9:30～ 体カアップ</p>  <p>スポーツの日</p>	<p>15 火</p> <p>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</p>	<p>16 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<p>17 木</p> <p>10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操</p>	<p>18 金</p> <p>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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>19 土</p> <p>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～ 秋の男性ヨガ</p>	<p>20 日</p> 
<p>21 月</p> <p>9:30～ 体カアップ 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 15:00～ 秋の女性ヨガ</p>	<p>22 火</p> <p>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</p>	<p>23 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p>	<p>24 木</p> <p>10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操</p>	<p>25 金</p> <p>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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>26 土</p> <p>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</p>	<p>27 日</p> 
<p>28 月</p> <p>9:30～ 体カアップ 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 15:00～ 秋の女性ヨガ</p>	<p>29 火</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p>	<p>30 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<p>31 木</p> <p>10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操</p> 	<p>25 金</p> <p>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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>26 土</p> <p>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</p>	<p>27 日</p> 

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



みんなといきいき体操

1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員20名 ※土曜日のみ18名
※土曜日のみ2階集会室Bにて実施いたします。
【毎週水、木、金】11:30～11:45
【毎週土】11:00～11:15
(開始15分前に会場にて受付)

★みんなと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。



ちよい足し体操

【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ススメです!
※次月のテーマは毎月25日頃に発表します。

フリーマシントレーニング

1階トレーニングルーム 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)
※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。
はじめての方は職員までお声かけ下さい。

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!

神明トレーニングだより10月号

港区立神明いきいきプラザ

【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)

	<p>1 火</p> <p>10:00～健康トレーニング(始) 10:00～体カアップトレーニング(始) 15:00～肩こり予防改善 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(始)</p> 	<p>2 水</p> <p>10:00～健康トレーニング(始) 10:00～男性のための料理教室 11:15～動きやすいからだづくり 13:30～健康トレーニング(始) 15:00～ミニ健30(始) 16:00～ミニ健30(始)</p>	<p>3 木</p> <p>10:00～健康サーキットトレーニング(始) 14:00～健康トレーニング(始) 14:00～はじめてのマシントレーニング</p>	<p>4 金</p> <p>10:00～健康トレーニング(始) 10:30～かんたんエアロ&ストレッチ(始) 13:30～頭とからだの健康教室 14:00～膝痛予防改善 15:00～頭とからだの健康教室</p> 	<p>5 土</p> <p>10:00～ミニ健30(始) 11:00～ミニ健30(始) 14:00～ズンバゴールド(始) 15:30～ズンバゴールド(始) 16:40～ストレッチ(始)</p> 	<p>6 日</p> <p>10:30～朝トレ(始)</p> 
<p>7 月</p> <p>10:00～ミニ健30(始) 11:00～ミニ健30(始) 13:30～健康トレーニング(始) 14:00～はじめてのマシントレーニング 15:50～やわらぐヨガ(始)</p> 	<p>8 火</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～体カアップトレーニング 15:00～肩こり予防改善 16:00～ゴルフピラティス(始) 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p> 	<p>9 水</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～男性のための料理教室 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>10 木</p> <p>10:00～健康サーキットトレーニング 14:00～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング</p>	<p>11 金</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:30～かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～頭とからだの健康教室 14:00～膝痛予防改善 15:00～頭とからだの健康教室</p> 	<p>12 土</p> <p>10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30</p>	<p>13 日</p> <p>10:30～朝トレ</p>
<p>14 月</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>15 火</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～体カアップトレーニング 15:00～肩こり予防改善 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p> 	<p>16 水</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～男性のための料理教室 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>17 木</p> <p>10:00～健康サーキットトレーニング 14:00～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>18 金</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:30～かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～頭とからだの健康教室 14:00～膝痛予防改善 15:00～頭とからだの健康教室</p> 	<p>19 土</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>20 日</p> <p>トレーニングルーム無料開放日 10:30～朝トレ</p> 
<p>21 月</p> <p>10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 13:30～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング 15:50～やわらぐヨガ</p> 	<p>22 火</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～体カアップトレーニング 15:00～肩こり予防改善(終) 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>23 水</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～男性のための料理教室 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>24 木</p> <p>10:00～健康サーキットトレーニング 14:00～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>25 金</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:30～かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～頭とからだの健康教室 14:00～膝痛予防改善 15:00～頭とからだの健康教室</p> 	<p>26 土</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>27 日</p> <p>10:30～朝トレ</p> 
<p>28 月</p> <p>10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 13:30～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング</p>	<p>29 火</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～体カアップトレーニング</p>	<p>30 水</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～男性のための料理教室 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>31 木</p> <p>10:00～健康サーキットトレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング(終)</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前中の教室 (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 		

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。

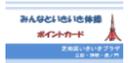


みんなといきいき体操

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: 20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。



虎ノ門トレーニングだより10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)

	<p>1 火</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>2 水</p> <p>10:45～ ミニ健30① (始) 11:45～ ミニ健30② (始) 15:30～ 肩こり予防改善教室 (始)</p>	<p>3 木</p> <p>15:45～ 秋のゆったりヨガA (始) 16:45～ 秋のゆったりヨガB (始) 18:30～ エアロステップ</p>	<p>4 金</p> <p>9:15～ ミニ健30① (始) 10:15～ ミニ健30② (始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>5 土</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 15:30～ スクエアステップ (始)</p>	<p>6 日</p> <p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ ポールdeリラックス 14:00～ フリートレーニング 15:00～ 自主卓球</p> 
<p>7 月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング (始) 10:45～ ミニ健30① (始) 11:45～ ミニ健30② (始) 14:15～ 頭とからだの健康教室 18:00～ 姿勢改善エクササイズ</p>	<p>8 火</p> <p>9:15～ 健康トレーニング① (始) 11:00～ 健康トレーニング② (始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>9 水</p> <p>9:15～ 健康トレーニング (始) 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 15:30～ 肩こり予防改善教室 19:00～ ENJOYヒップホップダンス (始)</p>	<p>10 木</p> <p>10:00～ 健康トレーニング① (始) 14:15～ 健康トレーニング② (始) 15:45～ 秋のゆったりヨガC (始) 16:45～ 秋のゆったりヨガD (始) 18:30～ エアロステップ</p>	<p>11 金</p> <p>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 (始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 17:30～ 機能改善ピラティス 18:30～ ゴルフピラティス</p>	<p>12 土</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:15～ 健康トレーニング(始) 15:30～ スクエアステップ</p>	<p>13 日</p> <p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ ポールdeリラックス 14:00～ フリートレーニング 15:00～ 自主卓球</p>
<p>14 月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ 頭とからだの健康教室 14:30～ みんなの食と健口</p>	<p>15 火</p> <p>9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>16 水</p> <p>9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 15:30～ 肩こり予防改善教室 19:00～ ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>17 木</p> <p>10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 15:45～ 秋のゆったりヨガA 16:45～ 秋のゆったりヨガB 18:30～ エアロステップ</p>	<p>18 金</p> <p>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 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>19 土</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:15～ 健康トレーニング 15:30～ スクエアステップ</p>	<p>20 日</p> <p>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～ ポールdeリラックス 14:00～ フリートレーニング 15:00～ 自主卓球</p>
<p>21 月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ 頭とからだの健康教室 18:00～ 姿勢改善エクササイズ</p>	<p>22 火</p> <p>9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>23 水</p> <p>9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 15:30～ 肩こり予防改善教室 19:00～ ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>24 木</p> <p>10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 15:45～ 秋のゆったりヨガC 16:45～ 秋のゆったりヨガD 18:30～ エアロステップ</p>	<p>25 金</p> <p>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 14:00～ はじめてのマシントレーニング (終) 17:30～ 機能改善ピラティス 18:30～ ゴルフピラティス</p>	<p>26 土</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:15～ 健康トレーニング 15:30～ スクエアステップ</p>	<p>27 日</p> <p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ ポールdeリラックス 14:00～ フリートレーニング 15:00～ 自主卓球</p>
<p>28 月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ 頭とからだの健康教室 14:30～ みんなの食と健口 (終) 18:00～ 姿勢改善エクササイズ</p>	<p>29 火</p> <p>9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング②</p>	<p>30 水</p> <p>9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 15:30～ 肩こり予防改善教室 19:00～ ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>31 木</p> <p>10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 18:30～ エアロステップ</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <p>■ : 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</p>		



みんなといきいき体操

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。
※スタンプ満タムから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。