

令和6年10月2日

スウェーデンの アンナ・テニエ高齢者・社会保険大臣 が参加します！

介護予防総合センターラクっちゃで 「みんなといきいき体操」を実施します

「みんなといきいき体操」は、区や区歌をイメージする振り付けを取り入れた港区オリジナルの介護予防体操で、平成22年に区民の皆さんの協力を得て考案されました。

足腰の柔軟性と筋力の向上、体のバランス能力と歩行能力の向上、体のプロポーションの維持に効果があり、立位・座位のどちらでも実施できます。

港区では、平成26年に23区初となる介護予防総合センター「ラクっちゃ」を開設するなど、区民が健康でいつまでもいきいきと暮らせることを目指した様々な取組を行っています。

このたび、スウェーデンのアンナ・テニエ高齢者・社会保険大臣が、こうした港区の介護予防の取組に関心を寄せられ、介護予防総合センターラクっちゃで実施する「みんなといきいき体操」に、大臣ご本人が参加することになりました。

区民、区長と一緒に体を動かし、港区独自の介護予防の取組を体感していただきます。

概 要

■日 時 令和6年10月4日（金曜） 午前9時20分～10時

■会 場 介護予防総合センター ラクっちゃ
港区芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦 2階

■参加者 概ね60歳以上の区民 約30名
清家愛港区長
アンナ・テニエ高齢者・社会保険大臣

区では、「みんなといきいき体操」の披露や指導を行う区民ボランティア、「体操マスター」を養成しています。当日は体操マスターの皆さんも参加します。



アンナ・テニエ高齢者・社会保険大臣



体操マスターの皆さん