



# 令和8年度分開催予定日一覧 「みんなと元気塾」教室紹介

港区では、高齢者がいつまでもいきいきと過ごせるよう介護予防事業を実施しています。「みんなと元気塾」とは、いきいきプラザ等で、専門職のスタッフが生活機能の改善や向上のためのトレーニングや講義などを行う講座です。

教室 施設	週2回程度(全24回)	週1回程度(全16回)	隔週程度(全7回)	
	はじめての マシントレーニング講座  マシンを使用することで重力の負荷を軽減し、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です	足腰元気講座  転倒骨折を予防するため足、腰、腹部の筋力向上トレーニングによりバランス能力、歩行能力の改善を図る講座です。	水中トレーニング講座  水の浮力を利用し、関節や下肢への負担を軽減して、筋力を強化する運動を行います	
三田いきいきプラザ	4月3日(金)～ 10月2日(金)～	4月2日(木)～ 8月6日(木)～ 12月3日(木)～	5月1日(金)～	
神明いきいきプラザ	4月2日(木)～ 12月3日(木)～	4月7日(火)～ 8月6日(木)～ 12月1日(火)～	9月10日(木)～	
虎ノ門いきいきプラザ	4月3日(金)～ 10月2日(金)～	4月10日(金)～ 9月4日(金)～	1月4日(月)～	
南麻布いきいきプラザ			9月30日(水)～	
ありすいきいきプラザ	5月8日(金)～ 1月5日(火)～	9月1日(火)～		
麻布いきいきプラザ	9月3日(木)～ 1月4日(月)～	4月2日(木)～		
西麻布いきいきプラザ	5月8日(金)～ 9月1日(火)～			
赤坂いきいきプラザ		4月1日(水)～ 10月7日(水)～		
青山いきいきプラザ	4月3日(金)～ 7月3日(金)～ 10月2日(金)～ 1月4日(月)～	4月3日(金)～ 8月7日(金)～ 11月27日(金)～(青南)	9月22日(火)～(青南)	
豊岡いきいきプラザ		4月2日(木)～	8月6日(木)～	
高輪いきいきプラザ	4月3日(金)～ 10月2日(金)～ 1月5日(火)～	4月2日(木)～ 10月1日(木)～	10月2日(金)～	
白金いきいきプラザ		4月3日(金)～ 11月6日(金)～		
白金台いきいきプラザ	11月6日(金)～			
港南いきいきプラザ	4月2日(木)～ 8月3日(月)～ 12月3日(木)～	4月3日(金)～ 7月24日(金)～ 11月27日(金)～	4月7日(火)～ 8月4日(火)～ 12月1日(火)～	5月18日(月)～
台場高齢者在宅サービスセンター		10月20日(火)		
介護予防総合センター	4月8日(水)～ 7月1日(水)～ 9月1日(火)～ 11月2日(月)～ 1月7日(木)～	4月4日(土)～ 9月1日(火)～ 12月2日(火)～		4月6日(月)～ 10月6日(火)～ 1月9日(土)～

# 募集内容

## 対象

港区に住んでいる65歳以上の区民で、介護保険の要支援認定を受けているか介護予防・生活支援サービス事業の対象と認められた人

※申込は1人1コースです  
原則、同時期に「みんなと元気塾」や「一般介護予防事業」に参加されている人はお申込みいただけません

## 開催時間 及び定員

詳細については、実施施設へ直接お問い合わせください  
※日程はあくまで予定ですので、日時を変更することもあります

## 費用

## 無料

## 申込の流れ

- ①参加希望施設にて直接もしくはお電話にて申込みを受け付けます(申込み状況によっては、抽選となります)
- ②当選者に、申込書や日程表を送付いたします

## 注意事項

- ・「みんなの食と健口講座」は、その他の介護予防事業との併用が可能です
- ・制度上、契約手続が必要な場合があります(費用はかかりません)



ステップアップ  
していき  
ましょう！

## 「実施施設問い合わせ先」※施設の工事等により実施場所が変更になることがあります。

三田いきいきプラザ:3452-9421 (芝4-1-17)	港南いきいきプラザ:3450-9915 (港南4-2-1)	青山いきいきプラザ:3403-2011 (南青山2-16-5)
神明いきいきプラザ:3436-2500 (浜松町1-6-7)	豊岡いきいきプラザ:3453-1591 (三田5-7-7)	介護予防総合センター:3456-4157 (芝浦1-16-1)
虎ノ門いきいきプラザ:3539-2941 (虎ノ門1-21-10)	高輪いきいきプラザ:3449-1643 (高輪3-18-15)	港区スポーツセンター:3452-4151 (芝浦1-16-1)
南麻布いきいきプラザ:5232-9671 (南麻布1-5-26)	白金いきいきプラザ:3441-3680 (白金3-10-12)	飯倉いきいきプラザ:3583-6366 (東麻布2-16-11)
西麻布いきいきプラザ:3486-9166 (西麻布2-13-3)	白金台いきいきプラザ:3440-4627 (白金台4-8-5)	
麻布いきいきプラザ:3408-7888 (元麻布3-9-6)	赤坂いきいきプラザ:3583-1207 (赤坂6-4-8)	
ありすいきいきプラザ:3444-3656 (南麻布4-6-7)	台場高齢者在宅サービスセンター:5531-0520 (台場1-5-5)	

## 「高齢者相談センター問い合わせ先」

芝地区高齢者相談センター :5232-0840  
麻布地区高齢者相談センター:3453-8032  
赤坂地区高齢者相談センター:5410-3415

高輪地区高齢者相談センター :3449-9669  
芝浦港南地区高齢者相談センター :3450-5905