裏面へ

令和６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	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	バランストレーニング足腰元気講座 筋力、バランス力を高める運動により、転倒や骨折の予防を図る講座です	体力アップトレーニング講座 ストレッチや有酸素運動を行い、運動を習慣化して、体力の維持向上を図る講座です	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	みんなの食と健口講座 噛む力や飲み込む力など口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です
	週2回程度（全24回）	週1回程度（全16回）			隔週程度（全7回）
三田いきいきプラザ	4月1日(月)～ 8月2日(金)～ 12月2日(月)～	6月6日(木)～ 11月21日(木)～	4月1日(月)～ 10月7日(月)～		4月4日(木)～
神明いきいきプラザ	4月1日(月)～ 8月1日(木)～ 12月2日(月)～	4月2日(火)～ 12月3日(火)～	10月1日(火)～		12月12日(木)～
虎ノ門いきいきプラザ	4月5日(金)～ 8月2日(金)～ 12月3日(火)～	10月11日(金)～	4月5日(金)～		8月5日(月)～
南麻布いきいきプラザ		5月7日(火)～	5月9日(木)～		
ありすいきいきプラザ	5月7日(火)～ 10月1日(火)～		11月30日(土)～		
麻布いきいきプラザ	9月2日(月)～ 1月6日(月)～				
西麻布いきいきプラザ	5月7日(火)～ 10月1日(火)～		1月8日(水)～		
飯倉いきいきプラザ					10月2日(水)～
赤坂いきいきプラザ		5月8日(水)～ 11月20日(水)～			
青山いきいきプラザ	4月1日(月)～ 7月1日(月)～ 10月4日(金)～ 1月6日(月)～	4月5日(金)～ 12月6日(金)～	8月2日(金)～		10月1日(火)～
豊岡いきいきプラザ		6月6日(木)～			8月29日(木)～
高輪いきいきプラザ	4月2日(火)～ 7月2日(火)～ 10月1日(火)～ 12月24日(火)～	4月4日(木)～ 10月3日(木)～			10月4日(金)～
白金いきいきプラザ		4月5日(金)～ 11月1日(金)～			10月1日(火)～
白金台いきいきプラザ		4月5日(金)～	4月2日(火)～		7月2日(火)～
港南いきいきプラザ	4月1日(月)～ 8月1日(木)～ 12月2日(月)～	4月5日(金)～ 8月16日(金)～ 12月6日(金)～		4月2日(火)～ 7月30日(火)～ 11月26日(火)～	5月6日(月)～ 10月7日(月)～
台場高齢者在宅サービスセンター			9月5日(木)～		
介護予防総合センター	4月9日(火)・10日(水)～ 7月1日(月)～ 10月1日(火)・3日(木)～ 1月4日(土)～	7月8日(月)～ 12月5日(木)～	4月10日(水)～ 10月3日(木)～		5月8日(水)～ 10月7日(月)～ 1月4日(土)～
港区スポーツセンター				4月3日(水)～ 7月31日(水)～ 12月4日(水)～	

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）

「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）
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