

	団体名	内容	曜日
1	港区スポーツウエルネス吹矢協会	介護予防体操、ウエルネス吹矢	各施設により異なる。 介護予防総合センターの場合毎週月曜。
2	介護予防あおぞら	介護予防体操、歌、カフェ等	毎月第1・第3水曜
3	のこのこ	ノルディックウォーキング	第1木曜（8月・9月は休み）
4	チームAKY	歌声喫茶、介護予防体操、講話等	第2火曜
5	Live Life in 港	マシントレーニング、ウォーキング、園芸、認知症予防、短歌等	青山いきいきプラザ 毎週火曜・木曜
6	認定特定非営利法人プラチナ美容塾	美容ボランティア活動、交流会、 養成講座の実施	
7	なぎさサロン	茶話会、情報交換、仲間づくりのお手伝い、太極拳（練功十八法（前段））	第2木曜
8	健康音楽なずなミュージカ	洋楽（カタカナのルビ付き）、シャンソン・歌謡曲を歌う、健康づくりと頭の体操	第1土曜・第4火曜
9	のるのるウォーキング MINATO	ノルディックダンス、 ノルディックウォーキング	
10	ほのぼのサロン	おしゃべり会、みんなで出かけ、ミニ講座、ボイストレーニング	第1・第4木曜
11	しばくさ友の会 いきいきサロン芝浦	ストレッチ、脳トレ、保健師による勉強会	第3木曜
12	男性の料理教室・料味人（りょうみーと）	調理技能習得と向上、コミュニティ活性化、新メニューの開発	第3木曜
13	千羽鶴を世界へ	千羽鶴を折って元気になって頂く 自宅にしながら参加できる活動	
14	友愛メール 推進部	お好みのぬり絵葉書を彩色し、一言添えて区内の高齢者へ贈るボランティア。 参加者へは活動後に他所からの葉書を差し上げる。	
15	元気！みなと ゆいまーる倶楽部	気功・太極拳、スクワット、みんなといきいき体操、ウォーキング、講座・茶話会	毎週金曜日
16	ケーブサロン	情報伝達・交換、懇談、 趣味の披露、食事会など	
17	B&Gクラブ	ウォーキング、情報交換	
18	輝・遊・楽会（カガヤキユウラクカイ）	茶話会、防災ミニ実習、小物作り、かんたん体操、オリンピックに向けて外国語の挨拶の勉強	第1日曜
19	レインボー	健康体操、茶話会、頭脳のトレーニング等	第1月曜・第3月曜（8月は休み）
20	楽体クラブ	シリコンゴム（らくだ）を使ったエクササイズ	毎週火曜
21	頭の体操しよう会	知的活動を習慣化する機会を作り認知症予防に役立てる	第3火曜
22	傾聴みなと・えん	傾聴活動を通し、地域に貢献し、社会参加すること	
23	カアナアレ	フラダンスの練習を通じた介護予防と親睦	第3木曜
24	楽八会	ウォーキング、ダーツ、情報交換	
25	歴史探訪倶楽部	港区が出ている小説を読み解き、背景の地を巡る。	3月、6月、9月、12月の第1、3木曜日
26	支會（ささえのかい）	介護者家族の支援活動を通して高齢者が安心して参加でき、暮らせるよう手助けすることを目的とする。	定例会 毎月第4火曜日
27	英語でピークパーク街歩き	簡単な英語でおしゃべり、田町周辺の街歩きを楽しむことで介護予防に繋げる	月2回程度の土曜
28	濱の會	能楽の稽古・学習を通じて集うことにより、心身の活性化を図り、介護予防を行うことを目的とする。	第4日曜（予定）
29	チャレンジコミュニティ・クラブ	チャレンジコミュニティ大学での学びを生かし会員同士の情報交換を図るとともにコミュニティの醸成・維持・地域活動の推進に寄与する	
30	ハートウォーミングボイス	ボイストレーニングで集うことにより、心身の活性化を図り、介護予防を行うことを目的とする。	
31	呼吸筋体操の会	気軽に楽しくできる呼吸筋体操を通じて元気に・楽しく・いきいきと生活が送れるように介護予防を推進する	毎週土曜（祝祭日はお休み）
32	さくらだフレンドの会	親睦を深め知識を高め情報を交換する会	第3木曜
33	みなと Wellness	みんなといきいき体操・まち歩き、アンチエイジング講座・レッスン	
34	第4火フェ	地域の高齢者が安心して話し相談できる交流の場を作り、介護予防を目的とする	
35	eスポーツ倶楽部	認知機能低下を予防するといわれるスマートフォン内でのゲームなどを使用し健康で明るい生活を生き抜くことを目的とする	毎月第4火曜日
36	Runランclub	ランニングをすることにより、健康寿命を延ばし、介護予防に繋げることを目的とする。	