

60歳以上
の方へ!!

大学で出会い、学び、
地域で活動するきっかけに

港区民の方へ!

チャレンジ コミュニティ大学

この冬**第19期生**を募集します!!



- ✓ カリキュラム修了後に、地域コミュニティ活動の原動力として活躍していただくことを目的としています!
- ✓ 同世代の方と出会えます!
- ✓ 明治学院大学の白金キャンパスで暮らしに役立つ内容を学ぶことができます!
- ✓ 在学中は大学の図書館や食堂など多くの施設を利用できます!



内容

- ・ 社会参加(福祉・行政)
地域社会の現状や区の行政課題等を学びます
また福祉施設の見学も行います
- ・ 健康増進(スポーツ・健康)
実際に体を動かす実習が中心です
- ・ 一般教養(経済・法律・芸術等)
身近な法律から美術・音楽まで幅広く学びます

受講 期間

令和8年4月から令和9年3月まで1年間
週1~2回2時限(原則水曜または土曜、1時限100分)
約40日間

募集 人員

60名(選考)

費用

2万円(年間)



スポーツ実習



明治学院大学のチャペル見学

各総合支所協働推進課及び各いきいきプラザ等で配布予定の
「申込のしおり」を参照の上、「申込書」をご提出ください。

申込 期間

令和7年**12月1日(月)**~令和8年**1月19日(月)**
締切は... 持参:午後5時 郵送:消印有効
ホームページ:当日中

※「申込のしおり」及び「申込書」は、12月1日(月)から配布します。
右の二次元コードからもダウンロードできます。

「申込のしおり」
及び「申込書」の
ダウンロードは
こちらから



「申込書」の
提出はこちらから



問合せ/
申込書提出先

港区高輪地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎03-5421-7123
〒108-8581 港区高輪1-16-25 高輪コミュニティプラザ4階

チャレンジコミュニティ大学の概要を説明するとともに、皆さんの質問にもお答えします。コミュニティの活性化に興味がある人、応募を迷っている人、どなたでもお気軽にご参加ください！

①芝浦区民協働スペース

令和7年12月13日(土) 午後2時～3時

芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

- JR「田町駅」芝浦口(東口)徒歩5分
- 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口徒歩6分
- ちいばす芝浦ルート・芝浦港南ルート
「みなとパーク芝浦」バス停からすぐ



明治学院大学の先生や修了生が活動内容等についてお話しします！



②高輪区民センター 集会室

令和8年1月10日(土) 午前10時～11時

高輪1-16-25 高輪コミュニティぱらざ内

- 地下鉄南北線・三田線「白金高輪駅」1番出口直結
- ちいばす高輪ルート
「高輪地区総合支所前」バス停からすぐ



③麻布区民協働スペース

令和8年1月10日(土) 午後2時～3時

六本木5-16-46 麻布保育園3階

- 地下鉄日比谷線・大江戸線「六本木駅」3番出口徒歩7分
- ちいばす麻布西ルート・麻布東ルート・田町ルート
「麻布地区総合支所前」バス停徒歩1分



④生涯学習センター(ばるーん)

令和8年1月14日(水) 午前10時～11時

新橋3-16-3

- JR新橋駅下車鳥森口徒歩3分
- 地下鉄浅草線・銀座線、ゆりかもめ新橋駅下車JR乗り換え口徒歩4分
- 地下鉄三田線「内幸町」下車A1出口徒歩10分
- ちいばす芝浦ルート「鳥森神社」バス停徒歩1分



⑤赤坂区民センター 研修室

令和8年1月14日(水) 午後2時～3時

赤坂4-18-13 赤坂コミュニティぱらざ内

- 地下鉄銀座線・丸ノ内線「赤坂見附駅」A出口徒歩10分
- 地下鉄大江戸線・銀座線・半蔵門線「青山一丁目駅」4番出口徒歩10分
- ちいばす赤坂ルート・青山ルート
「赤坂地区総合支所前」バス停からすぐ



※ お住まいの地域に関わらず、どの会場でもご参加いただけます。

ネズミの被害にあわないために



ネズミに関する相談が多く寄せられています。

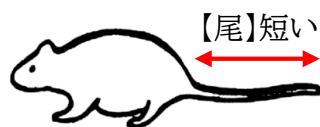
都会では主にドブネズミとクマネズミが見られます。

ドブネズミ

～人を恐れず、ゴミ置き場を荒らす～

- ・寒さに強く、泳ぐことが得意
- ・台所の床下、排水管内を伝って家屋に侵入する
- 【巣】 植栽などの地面に穴を掘って作る
- 【目と耳】 小さい
- 【フン】 長さ1～2cm前後(止まってフンをする)

⇒まとまって落ちている

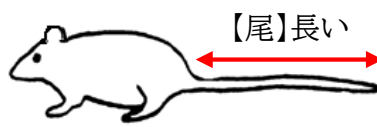


クマネズミ

～警戒心が強く、天井裏に侵入する～

- ・暖かい所を好み、高い所が得意
- ・壁や配管を登り、貫通口の隙間などから侵入する
- 【巣】 建物内の天井裏や壁の間に作る
- 【目と耳】 大きい
- 【フン】 長さ1cm前後(動きながらフンをする)

⇒ばらばらに落ちている



街中のネズミをすべて駆除することは難しく、毒エサや粘着トラップを使うだけでは根本的な解決にはなりません。

ネズミを防除するには、**ネズミが寄り付かないようにすることがもっとも効果的です。**

日頃からしっかり対策をして、ネズミが住みにくい環境をつくりましょう。

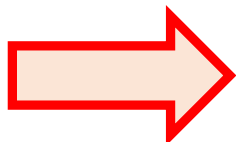
【 ネズミ対策の重要ポイント 】

ゴミの管理 対策のポイントは、“密閉する”ことです！

ネズミ対策では、エサを与えないことが重要です。生ゴミ等は、ビニール袋に入れるだけでなく、ポリバケツなどのしっかり密閉できる容器に入れて保管しましょう。



密閉された容器



ゴミがあふれ、しっかり密閉ができていません。

ネズミ対策の3原則

①エサを取らせない ②侵入させない ③隠れ場所を作らない

① エサを取らせない

ネズミはあらゆるものを食べます。ペットフードやせっけん、庭に植えてある球根や有機肥料などもネズミのエサになるので注意が必要です。



対策

食べ物は密閉容器(金物または厚手のプラスチック)に入れるか、冷蔵庫や戸棚などに入れて保管しましょう。



② 侵入させない

ネズミは2cm位の穴や隙間から侵入することができます。(目安5円玉)
建物に侵入口がないか確認しましょう。

例)ネズミの侵入口



外壁の貫通口

(エアコン、キッチンの給排水・ガスの配管、配電盤など)

ラットサイン(ネズミの痕跡)



例)ネズミが頻繁に通リ、黒くなった配管
⇒ネズミの侵入もしくは生息の可能性



対策

侵入口の有無を確認しましょう。
侵入口がある場合は、パテやセメント、金タワシで塞ぎましょう。



③ 隠れ場所を作らない

建物の外周や庭、キッチン周りなどに物が多く置いてあると、ネズミの隠れ場所となってネズミが寄り付きやすくなります。ネズミが隠れる場所を無くすることが大切です。



対策

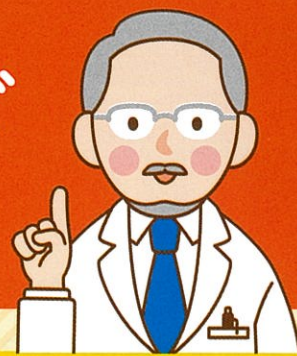
不要なものは処分して、整理整頓を心がけましょう。
特に、クマネズミは隠れる場所がない所には、警戒して寄り付きません。



ネズミに関するご相談がありましたら、下記までお気軽にご連絡ください。

港区みなと保健所 生活衛生課 生活衛生相談係
住所:港区三田1-4-10 TEL:6400-0043

ヒートショックを防ぐ 7つのポイント



入浴前

1 こんなとき、入浴は避けよう。

- 食後すぐ ● 飲酒した後
- 医薬品の服用後



2 脱衣所や浴室を暖かくしよう。

- 脱衣所に暖房を入れる
- 浴槽のふたを開けておく



3 入浴前は、家族に声をかけよう。

- 早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行こう



入浴中

4 かけ湯をしよう。

- 心臓に遠いところから、足→腹→胸の順に体を慣らす



5 温度と時間の目安を知ろう。

- 湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安に



6 浴槽からゆっくりと出よう。

- 立ちくらみを防ぐため浴槽から上がる時はゆっくりと
- 床が濡れているため、手すりなどにつかまる



入浴前・後

7 入浴前後の水分補給を忘れずに。

- 発汗で失われる水分と塩分を補給



水分
+
塩分

おすすめの水分補給

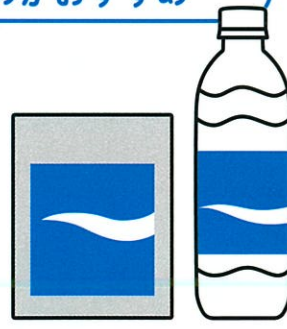
適切な塩分と糖分を含んだものがおすすめ

塩分 **0.1~0.2%**

食塩相当量として 0.1~0.2g/100ml

糖質 **4~8%**

体内への速やかな水分吸収をサポート



参考:「冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください!」(消費者庁)・「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(公益財団法人 日本スポーツ協会)を加工して作成

港区と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。



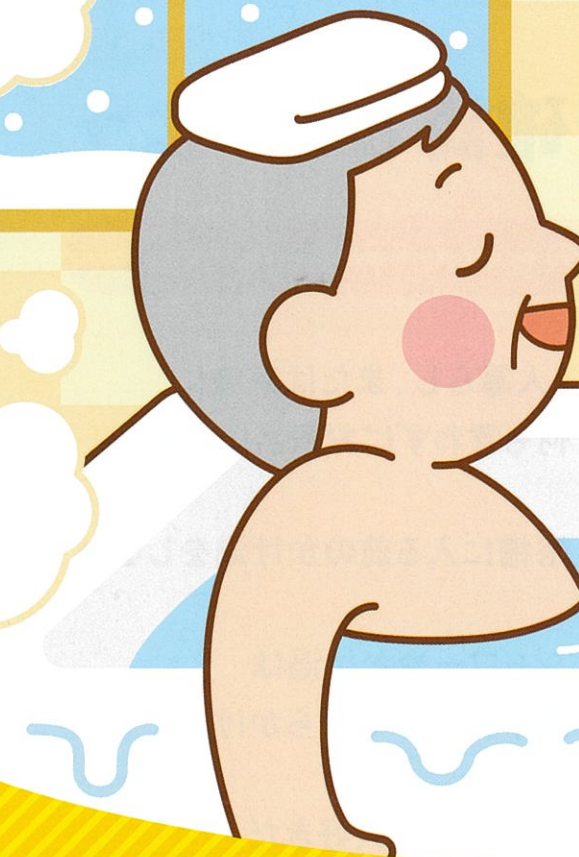
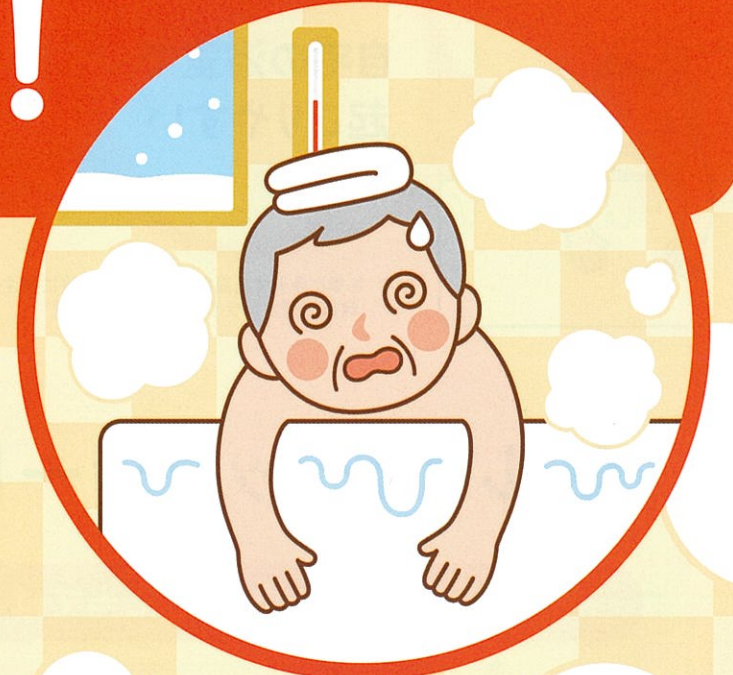
港区



Otsuka 大塚製薬

冬季に多発する入浴中の事故

ヒートショックに ご用心!



体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂ですが、
11月から4月にかけての寒い季節には、
入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。
しっかりと予防して事故を防ぎましょう!



監修：坪田 淳

新田町ビル診療所 院長 医学博士
東京都港区医師会 会長

入浴中事故の現状と特徴

交通事故死
より多い

冬季に
多い

9割が
高齢者

自宅の浴室で
起こりやすい

普段元気な
人も注意



参考: 冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください! (消費者庁・交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中事故に要注意! (政府広報オンライン)を加工して作成

セルフチェックシートで確認してみよう

以下の10項目であなたに当てはまるものを数えてみてください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、
高脂血症、心臓・肺や気管が悪い
などと言われたことがある | <input type="checkbox"/> 1人暮らし、または家族に
何も言わずにお風呂に入る |
| <input type="checkbox"/> 飲酒後に入浴することがある | <input type="checkbox"/> 浴槽に入る前のかけ湯をしない |
| <input type="checkbox"/> 自宅の脱衣室に暖房設備がない | <input type="checkbox"/> シャワーやかけ湯は
肩や体の中心からかける |
| <input type="checkbox"/> 自宅の浴室には暖房設備がない | <input type="checkbox"/> 熱い風呂が大好きだ |
| <input type="checkbox"/> 1番風呂に入ることが多い | <input type="checkbox"/> 入浴前・後に水分をとらない |

参考: 早坂信哉/リンナイ熱と暮らし通信2018 を加工して作成

さて、あなたはいくつ当てはまりましたか?
当てはまるものが多ければ多いほど危険が高いと言えますが、
目安として**5個以上**にチェックがついた場合、
「**ヒートショック予備軍**」とされています。



ヒートショックが起きる原因

入浴中の事故が起こる主な原因として考えられているのは、**ヒートショック**です。

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる
急激な温度の変化によって、**血圧が上下に大きく変動**することをきっかけにして起きます。

入浴時に、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ること、熱い湯船に浸かることで、
血圧が急変動し、意識障害や不整脈等を起こし、
浴室での転倒や浴槽で溺れることにつながっていると考えられています。



また、長時間熱い湯船に浸かることで**発汗による脱水(熱中症のような状態)**と
血液が固まりやすい状態を引き起こし、入浴中の事故につながると考えられています。

浴槽でぐったりしている人(溺れている人)を発見したら…

- 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- 入浴者を浴槽から出す。
(出せないようであれば、溺れないようにする。)
- 直ちに救急車を要請する。
- 肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。

いざというときの為に応急手当を覚えましょう

参考: 冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください! (消費者庁)を加工して作成



ひきこもり家族の居場所

ひきこもりにお悩みの家族が集まり、
気持ちを話せる
「家族の居場所」を開催しています。

参加者同士で悩みや不安を
わかち合うことができ、
講師と気軽に対話できる場です。

話を聞くだけでも
OK！



各回13:30～16:30 ※途中退出可
各テーマに沿ったお話を聞くことができます。

とき・ところ	テーマ
令和8年 1月17日(土) 芝浦区民協働スペース	ひきこもり当事者に家族ができること ～当事者との交流から見えてきたもの～ 講師：ぼそつと池井多氏(ひきこもり当事者団体VOSOT主宰)
令和8年 2月21日(土) 麻布区民協働スペース	家族同士で支え合うこと ～こころのゆとりをもつために～ 講師：市川乙允氏(NPO法人楽の会リーラ理事長)
令和8年 3月21日(土) 芝浦区民協働スペース	日々の暮らしで大切にしたいこと ～自分が居てもいい場所、安全基地について～ 講師：上田理香氏(一般社団法人SHIPひきこもりと共生社会を考えるネットワーク 代表理事、ピアサポーター、公認心理師)

【対 象】ひきこもりでお悩みのご家族 (ご本人またはご家族が港区在住)

【定 員】各回20人(申込順)

【申 込】各回開催3日前(水曜日)までに、電話、FAXまたは
申込フォーム(二次元コード)よりお申込みください。

【問 合 せ】社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係

電話：6230-0281 FAX：6230-0285

Email：chiiki@minato-cosw.net



▲申込フォームはこちら

参加申込書

下記のとおり、申し込みます。

お名前(必須)	ふりがな
参加希望日	希望の講座に○をつけてください。いくつでも選択できます。 〔 〕 令和8年 1月17日 (土)
	〔 〕 令和8年 2月21日 (土)
	〔 〕 令和8年 3月21日 (土)
連絡先(必須)	住所 港区 ()
	TEL
メールアドレス	
申込み理由 (任意)	

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

会場地図

麻布保育園 3階
(港区六本木5-16-46)
麻布区民協働スペース



みなとパーク芝浦 1階
(港区芝浦1-16-1)
芝浦区民協働スペース



- 東京メトロ日比谷線・都営大江戸線
「六本木駅」3番出口徒歩7分
- 東京メトロ南北線・都営大江戸線
「麻布十番駅」7番出口徒歩10分
- 東京メトロ南北線
「六本木一丁目駅」徒歩10分
- ちいばす麻布ルート、田町ルート
「麻布地区総合支所前」徒歩0分
- 都バス 反96、渋88
「六本木五丁目」徒歩3分

- JR「田町駅」東口徒歩5分
- 都営地下鉄「三田駅」A6出口徒歩6分
- ちいばす芝ルート・芝浦港南ルート
(品川駅港南口行)「みなとパーク芝浦」徒歩0分
- ちいばす芝浦港南ルート
(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
- お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩7分
- 都営交通「田町駅東口」徒歩6分

第8回

気づき、
つながり・支えあう

2026
2/7

港区地域福祉

(土)

フォーラム

10:00~16:00

高輪区民センター

(高輪1-16-25)



事前申し込み不要

み~しゃも
いるよ♡



福祉・健康
PR



スタンプ
ラリー



ものづくり
・お絵描き



レクリエー
ション



フード・
ドリンク

その他いろいろ
詳しくは裏面へ

【同時開催】ボランティア団体活動発表会

社会福祉 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2階



後援: 港区

第8回 港区地域福祉フォーラム

～気づき、つながり・支えあう～

誰もが安心して自分らしく暮らせる地域づくりのため、“気づき、つながり・支えあう”をテーマに開催します。



令和8年2月7日(土)
午前10時～午後4時



3階



1階



2階

15

NPO法人 みなと子ども食堂
ホットドッグ販売

16

港区立高輪図書館
おはなし会、リサイクル本の配布
※区民センター和室にて実施

※⑥⑦⑮は、完売次第終了します



11



12

【会場】

高輪区民センター

(高輪1-16-25 高輪
コミュニティぷらざ内)

ちいばす高輪ルート
「高輪地区総合支所前」
徒歩0分
地下鉄南北線／三田線
「白金高輪駅」1番出口
徒歩0分
都営バス反94／東98
「白金高輪駅前」
徒歩1分



9 チャレンジコミュニティ・クラブ
昔遊び体験、カフェ
(ドリンク類無料)

10 (株)パソナグループ
シューズキーパーづくり

11 (株)シーイーシー
つながるハートカードづくり

12 (株)JTBCコミュニケーションデザイン
デジタルお絵描き体験

13 (社福)港区社会福祉協議会
ボッチャ体験

14 地域活動団体パネル展



7



1 港区民生委員・児童委員協議会
スーパーボールくじ、
相談コーナー、カフェ
(ドリンク類無料)

2 東京都済生会中央病院
骨の健康チェック

3 (社福)奉優会(白金の森等)
子ども向けダーツ

4 港区立高輪子ども中高生プラザ
的当てゲーム

5 明治学院大学社会福祉学科
地域福祉ゼミ他
車いす体験

6 港区立精神障害者支援センター
工房ローズマリー
ドリップバッグ、ティーバッグ、
さをり織りグッズ販売

7 港区立障害保健福祉センター
みなとワークアクティ
焼き菓子販売

8 (社福)港区社会福祉協議会
スタンプラリー

ホール

(午後1時15分～)
ボランティア団体活動発表会



【問い合わせ】社会福祉法人 港区社会福祉協議会 経営企画担当
電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285

<div>カレンダーの見方</div> <div><div>午前</div>の教室 (始): 初回</div> <div><div>午後</div>の教室 (終): 最終回</div> <div>夜間</div> の教室 緑字: 費用あり
--

※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。

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)
日・祝日は16:00まで (ラストオーダー15:30)

●1月休業予定日
1日(木)～3日(土) 25日(日)

●朝ごはん予定日
16日(金) 30日(金)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます
13日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
31日(土) 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

栄養コラム～かぶについて～

今回は「かぶ」についてのお話です。

寒い時期のかぶは、寒さに負けないように甘味や旨味を蓄えているのが特徴です。

根の部分にはデンプンの消化・吸収を助ける「アミラーゼ」が多く、葉の部分には「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。

栄養豊富なかぶは別名「すずな」と言われ、春の七草のひとつです。

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

で検索！

QRコードはこちら↑

<div>カレンダーの見方</div> <div><div>午前</div>：午前の教室 (始)：初回</div> <div><div>午後</div>：午後の教室 (終)：最終回</div> <div><div>夜間</div>：夜間の教室 緑字：費用あり</div> <div>※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。</div>			<div> ※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)</div>			<div>1  あけまして おめでとう ございます</div> <div>木</div>		<div>2  箱根駅伝応援イベント 8:15～ 年始イベント</div> <div>金</div>		<div>3  土</div>		<div>4  自主麻雀サロン</div> <div>日</div>	
<div> 12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日 </div>													
<div>5  月</div> <div>13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②</div>		<div>6  火</div> <div>10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座 夜さんぽ～全国第1位のイルミ ネーションを見に行こう！～ 15:50～</div>		<div>7  水</div> <div>13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</div>		<div>8  木</div> <div>9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室</div>		<div>9  金</div> <div>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス</div>		<div>10  土</div> <div>13:00～ 書道教室 18:00～ 男性のためのカンテ教室</div>		<div>11  日</div> <div>13:00～ 自主麻雀サロン 14:00～ MITAシネマ座</div>	
<div>12  月</div> <div>11:00～ フラメンコ もう一度チャレンジ！ やさしい英会話教室 14:00～</div>		<div>13  火</div> <div>10:00～ はりマッサージサービス 10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン</div>		<div>14  水</div> <div>10:00～ はりマッサージサービス 10:00～ 書道</div>		<div>15  木</div> <div>9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室</div>		<div>16  金</div> <div>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</div>		<div>17  土</div> <div>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) 16:00 はじめてのヴァイオリン教室 18:00～ カネフラ 「男性のためのフラダンス教室」</div>		<div>18  日</div> <div>13:00～ 和音のしらべ～三味線コンサート～ 13:00～ 自主麻雀サロン</div>	
<div>19  月</div> <div>9:30～ おもてなしの茶道 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① もう一度チャレンジ！ やさしい英会話教室 14:00～ 14:10～ ふれあい卓球②</div>		<div>20  火</div> <div>8:45～ 三田バスハイク 13:00～ ペン字</div>		<div>21  水</div> <div>13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</div>		<div>22  木</div> <div>9:00～ 輪投げ 10:00～ 三田パーパークラフト講座 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室</div>		<div>23  金</div> <div>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス</div>		<div>24  土</div> <div>13:00～ 書道教室 18:00 男性のためのカンテ教室</div>		<div>25  日</div> <div>13:00～ Mita Jazz Concert 13:00～ 自主麻雀サロン</div>	
<div>26  月</div> <div>9:30～ おもてなしの茶道 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① もう一度チャレンジ！ やさしい英会話教室 14:00～ 14:10～ ふれあい卓球②</div>		<div>27  火</div> <div>10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 15:30～ 日本語で歌うシャンソン</div>		<div>28  水</div> <div>10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</div>		<div>29  木</div> <div>9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室</div>		<div>30  金</div> <div>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ 練り切講座</div>		<div>31  土</div> <div>16:00 はじめてのヴァイオリン教室 18:00～ カネフラ 「男性のためのフラダンス教室」</div>		<div></div>	

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)
※以下の日は営業時間を変更させていただきます
13日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
31日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●1月休業予定日
1日(木)～3日(土)
●朝ごはん予定日
14日(水) 28日(水)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム～かぶについて～

今回は「かぶ」についてのお話します。
寒い時期のかぶは、寒さに負けないように甘味や旨味を蓄えているのが特徴です。
根の部分にはデンプンの消化・吸収を助ける「アミラーゼ」が多く、
葉の部分には「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。
栄養豊富なかぶは別名「すずな」と言われ、春の七草のひとつです。

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 検索！

QRコードはこちら↑

カレンダーの見方

- ：午前の教室 (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

緑字：申し込みが必要+費用あり

※ 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)



1

木



2

金

3

土

4

日



12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日



5

月

15:30～ モダンバレエ(始)

6

火

10:00～ タンゴセラピー



7

水

9:15～ 囲碁中級・上級

11:00～ 囲碁有段

13:30～ ゴスペル

8

木

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

9

金

14:00～ カラオケ

10

土

12:30～ ビーズアクセサリー

11

日

9:15～ 囲碁入門

11:00～ 囲碁初級

12

月

10:00～ 書道

15:30～ モダンバレエ



13

火

10:00～ タンゴセラピー

13:30～ とらトピア栄養相談室

14

水

15

木

15:00～ ボイストレーニングA

16:00～ ボイストレーニングB

16

金

13:00～ 俳句

14:00～ 自主カラオケ

※60歳以上の港区民のみ参加可能

17

土



18

日

19

月

10:00～ 透明水彩画

12:45～ 楽しく始める英会話(始)

13:30～ とらトピア栄養相談室

15:30～ モダンバレエ

マーブルカフェ港区民DAY
※港区在勤・区外の方はご利用できません

20

火

10:00～ タンゴセラピー

13:30～ ハンドメイド

21

水

9:15～ 囲碁中級・上級

11:00～ 囲碁有段

22

木

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

23

金

14:00～ カラオケ

24

土

25

日

9:15～ 囲碁入門

11:00～ 囲碁初級

26

月

10:00～ 書道

12:45～ 楽しく始める英会話

15:30～ モダンバレエ

27

火

10:00～ タンゴセラピー

13:30～ アロマ&ハーブ

28

水



29

木

15:00～ ボイストレーニングA

16:00～ ボイストレーニングB

30

金

14:00～ 自主カラオケ

※60歳以上の港区民のみ参加可能

31

土

14:00～ カフェコンサート



マーブルカフェ営業情報 (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)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

13日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)

●1月休業予定日

1日(木)～3日(土)

●いきいき朝ごはん予定日

10日(土) 24日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



栄養コラム～かぶについて～

今回は「かぶ」についてのお話です。

寒い時期のかぶは、寒さに負けないように甘味や旨味を蓄えているのが特徴です。

根の部分にはデンプンの消化・吸収を助ける「アミラーゼ」が多く、葉の部分には「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。

栄養豊かなかぶは別名「すずな」と言われ、春の七草のひとつです。

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

で検索！



QRコードはこちら↑

日曜日 9:00~17:00(最終受付16:30)

<div>カレンダーの見方</div> <div><div>午前</div>：午前の教室 <div>午後</div>：午後の教室 <div>夜間</div>：夜間の教室</div> <div>(始)：初回 (終)：最終回 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要</div> <div>※64歳以下の港区民、在勤、区外の方は トレーニングルーム使用料がかかります。</div>			<div>謹賀新年</div>			<div>1</div> <div>木</div> <div></div>		<div>2</div> <div>金</div> <div></div>		<div>3</div> <div>土</div> <div></div>		<div>4</div> <div>日</div> <div></div>	
<div>12月29日(月)~1月3日(土) 年末年始休館日</div>													
<div>5</div> <div>月</div> <div>10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 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</div> <div></div>		<div>6</div> <div>火</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング 13:00~ バランストレーニング足腰元氣 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</div> <div></div>		<div>7</div> <div>水</div> <div>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(始) 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30(始) 16:00~ ミニ健30(始)</div>		<div>8</div> <div>木</div> <div>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</div>		<div>9</div> <div>金</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 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A 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B</div> <div></div>		<div>10</div> <div>土</div> <div>10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 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</div> <div></div>		<div>11</div> <div>日</div> <div>10:30~ 朝トレ</div> <div></div>	
<div>12</div> <div>月</div> <div>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</div>		<div>13</div> <div>火</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング 13:00~ バランストレーニング足腰元氣 15:00~ 膝痛予防改善(始) 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</div> <div></div>		<div>14</div> <div>水</div> <div>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</div>		<div>15</div> <div>木</div> <div>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</div>		<div>16</div> <div>金</div> <div>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A 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B</div> <div></div>		<div>17</div> <div>土</div> <div>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</div> <div></div>		<div>18</div> <div>日</div> <div>トレーニングルーム無料開放日 10:30~ 朝トレ</div> <div></div>	
<div>19</div> <div>月</div> <div>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</div> <div></div>		<div>20</div> <div>火</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング 13:00~ バランストレーニング足腰元氣 15:00~ 膝痛予防改善 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</div> <div></div>		<div>21</div> <div>水</div> <div>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</div>		<div>22</div> <div>木</div> <div>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</div>		<div>23</div> <div>金</div> <div>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A 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B</div> <div></div>		<div>24</div> <div>土</div> <div>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</div> <div></div>		<div>25</div> <div>日</div> <div>休館日</div> <div></div>	
<div>26</div> <div>月</div> <div>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</div>		<div>27</div> <div>火</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング(終) 13:00~ バランストレーニング足腰元氣 15:00~ 膝痛予防改善 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</div> <div></div>		<div>28</div> <div>水</div> <div>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</div>		<div>29</div> <div>木</div> <div>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</div>		<div>30</div> <div>金</div> <div>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~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室 18:30~ リラックスヨガ</div> <div></div>		<div>31</div> <div>土</div> <div>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</div> <div></div>		<div>31</div> <div>日</div> <div></div>	



〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

三田トレーニングだより1月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】 湖聖会・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)

<div>カレンダーの見方</div> <div><div></div>：午前の教室（始）：初回 黒字：申し込みが必要</div> <div><div></div>：午後の教室（終）：最終回 青字：申し込み不要</div> <div><div></div>：夜間の教室</div>			<div>明けまして</div> <div></div> <div>あけまして</div>			1		2		3		4	<div></div> <div></div>		
						12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日									
5月	9:30～	健康トレーニング月曜日A	9:30～	ミニ健30火曜日A①(始)	10:00～	頭とからだの健康教室	10:00～	肩こり予防改善教室(始)	9:30～	マシントレーニング入門	10:00～	土曜日体操教室	11日	<div></div> <div></div>	
	10:00～	やさしいSOULディスコダンス講座(始)	9:30～	マシントレーニング入門(始)	11:30～	みんなといきいき体操	11:30～	みんなといきいき体操	10:00～	健康トレーニング金曜日	11:00～	みんなといきいき体操			
	11:00～	健康トレーニング月曜日B	10:30～	ミニ健30火曜日A②(始)	11:30～		11:50～	ちよい足し体操	11:30～	みんなといきいき体操	13:15～	フリーマシントレーニング			
	13:00～	体力アップトレーニング	11:30～	健康トレーニング火曜日A			14:00～	バランス足腰	13:30～	ミニ健30金曜日A①(始)	15:00～	冬の男性ヨガ			
	15:00～	冬の女性ヨガ	13:00～	健康トレーニング火曜日B	14:00～	はじめてのスイーツ教室(始)	14:00～	はじめてのスイーツ教室(始)	14:30～	ミニ健30金曜日A②(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)											
12月	13:00～	体力アップトレーニング	13日	<div></div>	14日	<div></div> <div></div>	10:00～	肩こり予防改善教室	9:30～	マシントレーニング入門	10:00～	土曜日体操教室	18日	<div></div> <div></div>	
	15:00～	冬の女性ヨガ					11:30～	みんなといきいき体操	10:00～	健康トレーニング金曜日	11:00～	みんなといきいき体操			
							11:50～	ちよい足し体操	11:30～	みんなといきいき体操	13:15～	フリーマシントレーニング			
							14:00～	バランス足腰	13:30～	ミニ健30金曜日A①	15:00～	冬の男性ヨガ			
							14:00～	はじめてのスイーツ教室	14:30～	ミニ健30金曜日A②					
19月	9:30～	健康トレーニング月曜日A	9:30～	ミニ健30火曜日A①	10:00～	頭とからだの健康教室	10:00～	肩こり予防改善教室	9:30～	マシントレーニング入門	10:00～	土曜日体操教室	25日	<div></div> <div></div>	
	11:00～	健康トレーニング月曜日B	9:30～	マシントレーニング入門	11:30～	みんなといきいき体操	11:30～	みんなといきいき体操	10:00～	健康トレーニング金曜日	11:00～	みんなといきいき体操			
	13:00～	体力アップトレーニング	10:30～	ミニ健30火曜日A②	11:50～	ちよい足し体操	11:30～	みんなといきいき体操	11:30～	みんなといきいき体操	13:15～	フリーマシントレーニング			
			11:30～	健康トレーニング火曜日A	14:00～	バランス足腰	13:30～	ミニ健30金曜日A①	15:00～	冬の男性ヨガ					
			13:00～	健康トレーニング火曜日B			14:00～	はじめてのスイーツ教室	14:30～	ミニ健30金曜日A②					
			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											
26月	9:30～	健康トレーニング月曜日A	9:30～	ミニ健30火曜日A①	10:00～	頭とからだの健康教室	10:00～	肩こり予防改善教室	9:30～	マシントレーニング入門	10:00～	土曜日体操教室	31日	<div></div> <div></div>	
	11:00～	健康トレーニング月曜日B	9:30～	マシントレーニング入門	11:30～	みんなといきいき体操	11:30～	みんなといきいき体操	10:00～	健康トレーニング金曜日	11:00～	みんなといきいき体操			
	13:00～	体力アップトレーニング	10:30～	ミニ健30火曜日A②	11:50～	ちよい足し体操	11:30～	みんなといきいき体操	11:30～	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～	冬の女性ヨガ	11:30～	健康トレーニング火曜日A	14:00～	バランス足腰	13:30～	ミニ健30金曜日A①	15:00～	冬の男性ヨガ					
			13:00～	健康トレーニング火曜日B			14:00～	はじめてのスイーツ教室	14:30～	ミニ健30金曜日A②					
			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											
みんなといきいき体操			●いきいき体操ポイントカードについて			ちよい足し体操			土曜日体操教室			フリーマシントレーニング			
【毎週水、木、金】 11:30～11:45			芝地区いきいきプラザ（三田・神明・虎ノ門）共通で			【毎週木】 11:50～12:05 1階敬老室 定員20名			2階集会室Bまたは1階敬老室 定員16名 ※当日整理券制			1階トレーニングルーム 各7名 ※当日参加制			
【毎週土】 11:00～11:15			1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。			(11:45に会場にて受付)			(9:00より、1階事務室にて整理券配布。)			①13:15～13:45 ②14:00～14:30			
(開始15分前に会場にて受付)			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。			月毎のテーマに沿った運動を15分間行います！			整理券をお持ちの上、9:45に会場へお越しください。			③14:45～15:15 ④15:30～16:00			
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			※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。			みんなといきいき体操だけでは物足りない！			参加希望者多数の場合は抽選となります。			(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)			
※土曜日は2階集会室Bまたは1階敬老室にて実施いたします。			※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。			という方におススメです♪			自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。			※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。			
			<div></div>									マシン4種類とエアロバイクを行います。（室内履きをご持参ください）			

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【12月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

虎ノ門トレーニングだより1月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【指定管理者】 湖聖会・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)

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

※64歳以下の港区民、在勤、区外の方はトレーニングルーム利用料がかかります。



1
木

謹賀新年

2
金

3
土



4
日

10:00～サーキットトレーニング&ストレッチ (始)
14:00～チェアdeエクササイズ
15:00～自主卓球



12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日



5
月
9:15～健康トレーニング
10:45～ミニ健30① (始)
11:45～ミニ健30② (始)
14:30～みんなの食と健口 (始)
18:30～歪みを整える!! 骨格リセット (始)

6
火
9:30～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



7
水
10:45～ミニ健30① (始)
11:45～ミニ健30② (始)
14:00～健康トレーニング
15:30～腰痛予防改善教室 (始)
19:00～ENJOYヒップホップダンス (始)

8
木
9:30～健康トレーニング①
11:00～健康トレーニング②
14:15～健康トレーニング③
15:45～冬のぼかぼかヨガC (始)
16:45～冬のぼかぼかヨガD (始)
18:30～エアロビック&ストレッチ

9
金
9:15～ミニ健30① (始)
10:15～ミニ健30② (始)
11:00～バランストレーニング足腰元氣
14:00～はじめてのマシントレーニング
17:30～身体すっきりピラティス
18:30～ゴルフピラティス

10
土
10:00～朝のとらトレ体操
11:15～ゆったりストレッチ
14:00～頭とからだの健康教室 (始)

11
日
10:00～サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～チェアdeエクササイズ
15:00～自主卓球



12
月
9:15～健康トレーニング
10:45～ミニ健30①
11:45～ミニ健30②
14:15～とらストレッチ (始)



成人の日

13
火
9:30～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
18:30～コア&バランス60

14
水
10:45～ミニ健30①
11:45～ミニ健30②
14:00～健康トレーニング
15:30～腰痛予防改善教室
19:00～ENJOYヒップホップダンス

15
木
9:30～健康トレーニング①
11:00～健康トレーニング②
14:15～健康トレーニング③
15:45～冬のぼかぼかヨガA (始)
16:45～冬のぼかぼかヨガB (始)
18:30～エアロビック&ストレッチ

16
金
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氣
14:00～はじめてのマシントレーニング
18:00～セルフケア30 (始)

17
土
10:00～朝のとらトレ体操
11:15～ゆったりストレッチ
14:00～頭とからだの健康教室

18
日
トレーニングルーム無料開放日
10:00～サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～チェアdeエクササイズ
15:00～自主卓球



19
月
9:15～健康トレーニング
10:45～ミニ健30①
11:45～ミニ健30②
14:15～とらストレッチ
14:30～みんなの食と健口
18:30～歪みを整える!! 骨格リセット

20
火
9:30～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
18:30～コア&バランス60

21
水
10:45～ミニ健30①
11:45～ミニ健30②
14:00～健康トレーニング
15:30～腰痛予防改善教室
19:00～ENJOYヒップホップダンス

22
木
9:30～健康トレーニング①
11:00～健康トレーニング②
14:15～健康トレーニング③
15:45～冬のぼかぼかヨガC
16:45～冬のぼかぼかヨガD
18:30～エアロビック&ストレッチ

23
金
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氣
14:00～はじめてのマシントレーニング
17:30～身体すっきりピラティス
18:30～ゴルフピラティス

24
土
10:00～朝のとらトレ体操
11:15～ゆったりストレッチ
14:00～頭とからだの健康教室



25
日
10:00～サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～チェアdeエクササイズ
15:00～自主卓球

26
月
9:15～健康トレーニング
10:45～ミニ健30①
11:45～ミニ健30②
14:15～とらストレッチ
18:30～歪みを整える!! 骨格リセット

27
火
9:30～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
18:30～コア&バランス60



28
水
10:45～ミニ健30①
11:45～ミニ健30②
14:00～健康トレーニング
15:30～腰痛予防改善教室
19:00～ENJOYヒップホップダンス

29
木
9:30～健康トレーニング①
11:00～健康トレーニング②
14:15～健康トレーニング③
15:45～冬のぼかぼかヨガA
16:45～冬のぼかぼかヨガB
18:30～エアロビック&ストレッチ

30
金
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氣
14:00～はじめてのマシントレーニング
18:00～セルフケア30

31
土
10:00～朝のとらトレ体操
11:15～ゆったりストレッチ
14:00～頭とからだの健康教室



みんなといきいき体操

月・火・木・金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
水・土・日・祝 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。
※スタンプ満タンから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。