

地域福祉活動・ボランティア活動 パワーアップ塾

～みつけよう！私の活動のきっかけ～



地域福祉の基本を学ぶ「必須プログラム」と、子どもや障害、災害等のさまざまな分野の講座から自分に合ったものを選ぶ「選択プログラム」で一人ひとりに合ったボランティア活動・地域活動のスタートを後押しします。一緒に学び、地域の活動に踏み出す仲間づくりも応援します！

参加
無料

定員

30名

(先着順)

必須

はじめの会

5/17 SUN

午前10時 - 午後4時

- 受講方法や講座内容についての説明
- 港区の地域資源をめぐるまち歩き 等

必須

あいだの会

7/12 SUN 午前10時 - 正午

場所：麻布地区総合支所2階

必須

まとめの会

10/4 SUN 午前10時 - 正午

場所：麻布地区総合支所2階

- 対象 | 港区在住・在勤・在学で、港区で活動したいと思っている人
- 会場 | 港区浜松町1-6-7 プラザ神明（神明いきいきプラザ集会室A・B）
ボランティア・地域活動支援係（みなとボランティアセンター）
- 問い合わせ | 03-6230-0284
vc@minato-cosw.net

申込方法 二次元コード、メール、電話、FAXのいずれか

申込期限 5月11日(月)

※裏面の選択プログラムからも1つ以上ご参加ください

こちらから



お申し込み

★選択プログラム（予定）★

ボランティア入門講座	ボランティアの「いろは」を学ぶ講座です。先輩ボランティアの話の聞いたり簡単な体験も行います。
ボランティアスキルアップ講座 「課題解決力UP講座」	個人や団体が最初に直面する課題の解決術を学びます。すでに活動している団体にも参加してもらいますので、生の声を聞けるチャンスです。一歩先へ進むヒントを手に入れましょう。
オリジナル講座 ①②③④	①ボランティア団体の活動を知ろう！体験してみよう！ ②民生委員からみた港区について ③参加者の要望に応じて企画する講座 ④障害のある人の話や支援等の体験をする講座
スマホ・タブレットマイスター 養成講座	地域の高齢者等へ、スマホやタブレットの使い方を教える人を養成します。講座受講後、ボランティアとして活動できる人が対象です。
地域の居場所づくり講座	自分の住む地域で、住民と集まる活動を始めたい人が、居場所（サロン）の作り方について学びます。すでに活動しているサロンでの体験も行います。全4回。
地域の助けあい講座シリーズ	地域づくりゲーム、ひきこもり、見守り、助けられ方などをテーマにして、「地域の助けあい」を学ぶ講座です。全4回。各回のみ参加も可能です。
見守りサポーター養成講座	地域での見守り活動の大切さや高齢者の生活上の異常に気付くポイント、連携の方法などを学ぶ講座です。
おむすびサービス研修会	高齢者や障害者などの支援を行う「おむすびサービス」の事業説明と、活動に役立つ研修会・交流会を行います。
ボランティア活動体験プログラム 2026夏！体験ボランティア	夏休みの期間を利用して福祉施設やボランティア団体での活動が体験できます。複数のプログラムの中から選ぶことができます。
パラスポーツメイト 養成講座	誰もが一緒にスポーツを楽しむことができるよう、講義やパラスポーツ体験をとおしてパラスポーツをする人を支えるメイト（仲間）を養成します。
災害ボランティア関連講座	災害時のボランティア活動の基礎を学ぶ講座やまち歩きを通じて災害時に役立つことや地域のつながり等について考えます。
区民後見人説明会	地域における身近な立場で成年後見活動を行う『区民後見人』として活動したい人へ、基礎講習受講についての説明を行います。

パワーアップ塾 参加申込み ※FAXはご記入の上、切らずにそのまま送信ください。

名前	ふりがな	
連絡先	住所	
	TEL	メール

※個人情報、本会個人情報保護規定に基づき適切に取り扱い、本事業の連絡時に使用します。

地域の居場所づくり講座 (全4回)

サロンははじめませんか



講師：渡辺裕一氏（武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授）

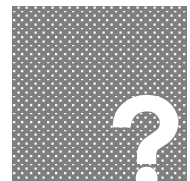


講義

1

5月31日(日)
9時～11時半

・サロンとは？
・地域の居場所づくりの
効果について

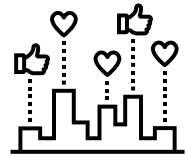


見学

2

6月～7月上旬

サロンを見学しよう♪



検討

3

7月18日(土)
9時～11時半

どんなサロンにしたい
のか、意見を出しながら
話し合います！



発進

4

7月26日(日)
9時～11時半

いざ！
サロン開始に向けて最後に
気合いを入れましょう！



【対象】サロン活動に興味がある、全4回の講座に必ず参加できる港区民

【定員】20人（申込順）

【会場（第1・3・4回）】麻布地区総合支所2階（六本木5-16-45）

【申し込み】5月27日（水）までに申込みフォーム・

電話・FAXまたは電子メールで、住所（地区のみ）、
氏名、電話番号を明記の上申し込み



港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL 03(6230)0281

FAX 03(6230)0285

申し込み・問い合わせ

MAIL chiiki@minato-cosw.net



講座 内容

身近な地域で、茶話会のような、誰もが気軽に集まれる場をつくり、
気にかけてくれる関係づくりを進めるサロン活動。

これから港区でサロン活動を始めたい人が、基本的な知識やサロン活
動のノウハウが学べる4回連続講座です。

地域つながりづくり講座 FAX用 参加申込書

地域福祉係 宛 FAX:03-6230-0285

お名前(必須)	ふりがな	
連絡先(必須)	住所 町名のみご記入ください 港区 ()	
	TEL	FAX
メールアドレス		
申込み理由	よろしければご記入ください	

※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(第1回・第3回・第4回)

麻布地区総合支所(〒106-0032 六本木5-16-45) 2階 第3会議室



交通機関

- 東京メトロ日比谷線・都営大江戸線
「六本木」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」7番出口 徒歩10分
- 東京メトロ南北線
「六本木一丁目」 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

港区ではエレベーターに 戸開走行保護装置を設置する 改修工事に助成金が出ます!



戸開走行保護装置とは…

エレベーターのドアが開いたまま走行したら、そのことを検知して直ちに緊急停止させる装置で、乗客の挟まれ及び転落を防止します

平成21年(2009年)9月以降に設置されたエレベーターには設置が義務付けられています

助成対象建築物と助成率(令和5年4月1日から下線部が拡充されました!)

助成対象建築物	助成対象工事費の最大助成率			備考
	戸開走行保護装置 (必須)	地震時等管制 運転装置※1	耐震対策※1	
①マンション※2	100% (最大300万円)	<u>3分の2</u> (<u>上限額なし</u>)	<u>3分の2</u> (<u>上限額なし</u>)	最大助成額は エレベーター改修工事費 総額の3分の2です
	住宅の用途に供する部分の床面積が 建物の延べ面積の3分の2を超える共同住宅であること			
②一般建築物	100% (最大100万円)	<u>50%</u> (<u>上限額なし</u>)	<u>50%</u> (<u>上限額なし</u>)	助成金額算定の対象 にできるのは、各助成 対象工事費の合計で 1,187.5万円までです
	建築物で、①長期修繕計画を作成している ②申請者が法人の場合は中小企業者である <u>建物の用途、規模の要件がなくなりました</u>			

※1 戸開走行保護装置が設置済みのものは、地震時等管制運転装置、耐震対策の申請が可能です。

※2 一般建築物としての要件(長期修繕計画を作成している、申請者が法人の場合は中小企業者である)を満たしている病院並びに高齢者及び障害者の施設は、①マンションの助成区分でも申請が可能です。



詳細な条件や手続きについては
港区ホームページをご覧ください
(助成条件に合致しない場合がございます)



港区ホームページのサイト内検索で「エレベーター助成」でも検索いただけます



港区



みんなチャレ

参加
無料

初夏のみんなチャレ旅！ みんなであぐる世界旅行

習慣化アプリ「みんなチャレ」で、ウォーキングイベントを開催！
歩数を合わせて、地球何周できるのかのチャレンジをします！
みんなの「一歩」をつないで世界旅行の気分を味わおう！

開催期間：2026年 5月15日(金)～6月4日(木)



豪華なプレゼント

イベント期間中に、自治体専用コースのチームに参加し、
チャレンジ写真を投稿した方を対象に豪華商品をプレゼントします！

A賞

giftee*
Box

デジタルギフト最大3,000円が当たる！

期間中毎日投稿者の中から抽選で3,000円、それ以外の
チーム参加者の中から抽選で1,000円をプレゼント！

B賞

みなトクPAY
MINATOKU PAY

抽選で1,000円分プレゼント！

対象者

60才以上のスマホをお持ちの港区民の方

参加手順



1

上の二次元コードから
アプリダウンロード！



2

自治体コースの
「港区」を選択！



3

同じ目標の仲間同士、
5人のチームに参加！



4

毎日の歩数を
チームに写真で報告！

チャレンジみなと使い方教室日程

日 時：5月15日（金）10時00分～11時30分

場 所：介護予防総合センター ラクっちゃ

持ち物：スマートフォン

申込み：5月14日までにラクっちゃ（03-3456-4157）または電話にて申込

詳しい使い方

右の二次元コードから
使い方をチェック！

<https://x.gd/userguide>



お問い合わせ

みんなチャレアプリ内のサイドメニュー
→[その他]→[ご意見、お問合せ]より
「初夏のみんなチャレ旅の件」と
ご記載の上お問合せください

アプリに関するお問い合わせ
受付時間：平日10:00～17:00

エーテンラボ株式会社
（電話：0120-768-021）

港区 高齢者支援課 介護予防推進係

参加費無料

令和8年度港区ひきこもり支援事業



ひきこもり

家族の居場所

ひきこもりに悩む家族が集まり、
悩みや不安を分かち合い、交流できる場です。
毎回、専門家をファシリテーター(進行役)としてお呼びし、
家族がほっとできる場を目指します。



13時30分～15時30分 (受付13時15分～)※途中参加・途中退出可

【進 行】 (一社)SHIPひきこもりと共生社会を考えるネットワーク

とき	ところ	テーマ
4月25日(土)	芝浦区民協働スペース	家族がしんどいとき (日々の暮らしでの困りごと)
5月23日(土)	芝浦区民協働スペース	本人との関係について
6月27日(土)	芝浦港南地区ボランティアコーナー	人とのかかわりについて
7月25日(土)	芝浦区民協働スペース	本人の生きていく力と環境づくり
★ 9月27日(日)	芝浦区民協働スペース	親世代と子世代の価値観の違い
10月24日(土)	芝浦区民協働スペース	親の良かれと子の願い (本人の言動には本人なりの理由がある)
11月28日(土)	芝浦区民協働スペース	医療や保健の専門家につなぐとき
★ 令和9年1月23日(土)	芝浦区民協働スペース	本人にとってよかったと思えたかかわり (嬉しかった小さな変化)
令和9年2月27日(土)	芝浦区民協働スペース	家族がホッとできる場所・もの
令和9年3月27日(土)	芝浦区民協働スペース	待つ力・見守る力

★男性・女性に分かれます。

【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)

【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



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
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、表面の事業の実施に使用させていただきます。
初めてご参加いただく方にはお話を伺う場合があります。

参加希望日に○をつけてください。いくつでも選択できます。

参加希望日			
4月25日(土)		10月24日(土)	
5月23日(土)		11月28日(土)	
6月27日(土)		令和9年1月23日(土)	
7月25日(土)		令和9年2月27日(土)	
9月27日(日)		令和9年3月27日(土)	

会場地図



【芝浦区民協働スペース・芝浦港南地区ボランティアコーナー】
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦 1階

- 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
- お台場レインボバス「田町駅東口」徒歩7分
- 都営交通「田町駅東口」徒歩6分

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 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。

体育館無料開放日

毎月第3日曜日は区民に体育館を無料開放しております。
 受付：1階総合受付

今月の種目: バスケットボール・卓球

※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)

<p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>4月</p> <p>みどりの日</p>	<p>14:00～俳句</p> <p>5月</p> <p>こどもの日</p>	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ①</p> <p>14:00～美しいかなを書く①</p> <p>14:00～仏原語シャンソン</p> <p>6月</p> <p>振替休日</p>	<p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～パステルアート</p> <p>7月</p> <p>バスの日</p>	<p>9:45～アシュタンガヨーガ①</p> <p>11:00～アシュタンガヨーガ②</p> <p>8月</p> <p>憲法記念日</p>		
<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:00～絵手紙①</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>11:15～絵手紙②</p> <p>13:30～カラオケ</p> <p>13:30～アロマ&ハーブ講座</p> <p>16:45～ステキな声づくり講座</p> <p>18:30～ゴスペル講座</p> <p>11月</p>	<p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>10:00～社交ダンス 中級</p> <p>10:00～ヴォイストレーニング</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>13:30～モダンバレエ①</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>15:00～モダンバレエ②</p> <p>17:30～英語でLet's Sing(夜間)</p> <p>12月</p>	<p>9:30～茶道(表)①</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス初級</p> <p>13:30～茶道(表)②</p> <p>14:00～美しいペン字を書く</p> <p>13月</p>	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ②</p> <p>14:00～美しいかなを書く②</p> <p>14:00～仏原語シャンソン</p> <p>14月</p>	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～フラダンス入門</p> <p>14:00～水墨画</p> <p>15月</p>	<p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>16月</p>	<p>9:45～アシュタンガヨーガ①</p> <p>11:00～アシュタンガヨーガ②</p> <p>17月</p>
<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>13:30～カラオケ</p> <p>16:45～ステキな声づくり講座</p> <p>18月</p>	<p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>10:00～社交ダンス 中級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>13:30～モダンバレエ①</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>15:00～モダンバレエ②</p> <p>17:30～英語でLet's Sing(夜間)</p> <p>19月</p>	<p>9:30～茶道(表)①</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス初級</p> <p>13:30～茶道(表)②</p> <p>20月</p>	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ①</p> <p>14:00～美しいかなを書く①</p> <p>14:00～仏原語シャンソン</p> <p>21月</p>	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～フラダンス入門</p> <p>14:00～水墨画</p> <p>22月</p>	<p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>23月</p>	<p>9:45～アシュタンガヨーガ①</p> <p>11:00～アシュタンガヨーガ②</p> <p>24月</p>
<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:00～絵手紙①</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>11:15～絵手紙②</p> <p>13:30～カラオケ</p> <p>16:45～ステキな声づくり講座</p> <p>18:30～ゴスペル講座</p> <p>25月</p>	<p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>10:00～社交ダンス 中級</p> <p>10:00～ヴォイストレーニング</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>13:30～モダンバレエ①</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>15:00～モダンバレエ②</p> <p>17:30～英語でLet's Sing(夜間)</p> <p>26月</p>	<p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス初級</p> <p>14:00～基本の書</p> <p>27月</p>	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ②</p> <p>14:00～美しいかなを書く②</p> <p>28月</p>	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>29月</p>	<p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>30月</p>	<p>31月</p>

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)
 日曜・祝日は16:00開店 (ラストオーダー15:30)

●5月休業予定日 なし

●朝ごはん予定日 8日(金) 22日(金)

●栄養相談会 ※おおむね50歳以上の区民対象

7日(木) 15:00～16:00 おひとり10分 ※申込不要

13日(水)・22日(金) 15:00～16:00 おひとり30分 ※事前申込・先着順

●以下の日は営業時間を変更させていただきます

11日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日(日) 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

MINART展を開催いたします♪

港区に集う作家とその生徒の皆様の色鉛筆、切り絵画、塗り絵、折り紙、うちの子トビアリーなど様々な種類の作品を展示いたします。是非、お越しください♪

会場：神明いきいきプラザ 2階展示ギャラリー

日時：5月27日(水)～6月1日(月)11:00～18:00

※5/31(日)・6/1(日)は16:30まで

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▶

三田だより5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)

カレンダーの見方
 ■ 午前教室 (始): 初回
 ■ 午後教室 (終): 最終回
 ■ 夜間教室 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。

※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)



1 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	2 土 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) 13:00～ 書道	3 日 13:00～ 自主麻雀サロン 13:00～ 昭和歌謡コンサート
4 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	5 土 10:30～ 世界遺産検定講座	6 日 13:00～ 自主麻雀サロン
7 土 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ ピースアクセサリ	8 日 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) 13:00～ 書道	9 月 13:00～ 自主麻雀サロン
9 日 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	10 月 10:15～ モダンバレエ講座 10:00～ 絵手紙教室 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	11 火 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②
10 月 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 14:10～ ふれあい卓球②	11 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座 13:00～ ペン字	12 水 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②
11 火 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	12 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	13 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス
12 水 10:15～ モダンバレエ講座 10:00～ 絵手紙教室 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	13 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	14 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス
13 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	14 土 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座 13:00～ ペン字	15 日 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) 13:00～ 書道
14 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	15 土 10:30～ 世界遺産検定講座	16 日 13:00～ 自主麻雀サロン
15 土 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	16 日 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) 13:00～ 書道	17 月 13:00～ 自主麻雀サロン
16 日 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	17 月 10:15～ モダンバレエ講座 10:00～ 絵手紙教室 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	18 火 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②
17 月 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	18 火 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	19 水 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス
18 火 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	19 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	20 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス
19 水 10:15～ モダンバレエ講座 10:00～ 絵手紙教室 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	20 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	21 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス
20 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	21 土 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座 13:00～ ペン字	22 日 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) 13:00～ 書道
21 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	22 月 10:30～ 世界遺産検定講座	23 火 13:00～ 自主麻雀サロン
22 土 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	23 日 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) 13:00～ 書道	24 月 13:00～ 自主麻雀サロン
23 日 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	24 月 10:15～ モダンバレエ講座 10:00～ 絵手紙教室 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	25 火 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②
24 月 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	25 火 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	26 水 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス
25 火 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	26 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	27 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス
26 日 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) 13:00～ 書道	27 月 10:30～ 世界遺産検定講座	28 火 13:00～ 自主麻雀サロン
27 月 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	28 火 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	29 水 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス
28 火 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	29 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	30 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス
29 水 10:15～ モダンバレエ講座 10:00～ 絵手紙教室 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	30 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	31 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス

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) ●5月休業予定日 なし
 ※以下の日は営業時間を変更させていただきます ●朝ごはん予定日 13日(水) 27日(水)
 12日(火) 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
 30日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

5月4日(月)野菜をおいしく! ドレッシング講座
 5月21日(木)夜ごはんカフェ
 を喫茶スペースにて行います♪
 詳細やお申し込みは三田いきいきプラザまで!

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 で検索! QRコードはこちら↑

※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。【4月25日版】 〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

虎ノ門だより5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
 ■ 午前教室 (始): 初回
 ■ 午後教室 (終): 最終回
 ■ 夜間教室 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 金 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	2 土	3 日 憲法記念日
4 金 14:00～ カラオケ	5 土 12:30～ ピースアクセサリ	6 日 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
7 土 14:00～ カラオケ	8 日 14:00～ 映画音楽コンサート37	9 月 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
8 土 14:00～ カラオケ	9 日 14:00～ 映画音楽コンサート37	10 月 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
9 日 14:00～ カラオケ	10 月 14:00～ 映画音楽コンサート37	11 火 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
10 月 14:00～ カラオケ	11 火 14:00～ 映画音楽コンサート37	12 水 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
11 火 14:00～ カラオケ	12 水 14:00～ 映画音楽コンサート37	13 木 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
12 水 14:00～ カラオケ	13 木 14:00～ 映画音楽コンサート37	14 金 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
13 木 14:00～ カラオケ	14 土 14:00～ 映画音楽コンサート37	15 日 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
14 土 14:00～ カラオケ	15 日 14:00～ 映画音楽コンサート37	16 月 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
15 日 14:00～ カラオケ	16 月 14:00～ 映画音楽コンサート37	17 火 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
16 月 14:00～ カラオケ	17 火 14:00～ 映画音楽コンサート37	18 水 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
17 火 14:00～ カラオケ	18 水 14:00～ 映画音楽コンサート37	19 木 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
18 水 14:00～ カラオケ	19 木 14:00～ 映画音楽コンサート37	20 金 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
19 木 14:00～ カラオケ	20 土 14:00～ 映画音楽コンサート37	21 日 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
20 土 14:00～ カラオケ	21 日 14:00～ 映画音楽コンサート37	22 月 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
21 日 14:00～ カラオケ	22 月 14:00～ 映画音楽コンサート37	23 火 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
22 月 14:00～ カラオケ	23 火 14:00～ 映画音楽コンサート37	24 水 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
23 火 14:00～ カラオケ	24 水 14:00～ 映画音楽コンサート37	25 木 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
24 水 14:00～ カラオケ	25 木 14:00～ 映画音楽コンサート37	26 金 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
25 木 14:00～ カラオケ	26 金 14:00～ 映画音楽コンサート37	27 土 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
26 金 14:00～ カラオケ	27 土 14:00～ 映画音楽コンサート37	28 日 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
27 土 14:00～ カラオケ	28 日 14:00～ 映画音楽コンサート37	29 月 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
28 日 14:00～ カラオケ	29 月 14:00～ 映画音楽コンサート37	30 火 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
29 月 14:00～ カラオケ	30 火 14:00～ 映画音楽コンサート37	31 水 9:15～ 囲碁入門 11:00～ 囲碁初級

マールカフェ営業情報 (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) ●5月休業予定日 なし
 ※以下の日は営業時間を変更させていただきます ●いきいき朝ごはん予定日 9日(土) 23日(土)
 11日(月) 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
 16日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)

～マールカフェからのお知らせ～

●港区民DAY (港区在住の方のみ利用可能 ※個人登録証をご提示ください)
 11日(月) 14:00以降はどなたでも利用可能
 お席に余裕があり、快適にお過ごしいただけます♪

●とらとピア栄養相談室
 11日(月) 2階廊下 (お1人様10分程度) 栄養士・栄養士が対応いたします
 19日(火) 2階和室 (お1人様30分程度) 食事・栄養・体調面でお悩みの方はお気軽にご相談ください!

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↑

※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。【4月25日版】 〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941

神明トレーニングだより5月号

港区立神明いきいきプラザ
 [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
- : 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

※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。

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。

<p>15:50~ やわらぐヨガ</p> <p>4月 みどりの日</p>		<p>16:00~ ゴルフピラティス</p> <p>5月 こどもの日</p>		<p>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</p> <p>6月 振替休日</p>		<p>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</p> <p>7月</p>		<p>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~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B</p> <p>8月 ゴールデンウィーク</p>		<p>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</p> <p>9月</p>		<p>10:30~ 朝トレ</p> <p>3日 憲法記念日</p>	
<p>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 14:00~ 低栄養・生活習慣改善(始)</p> <p>11月</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 腰痛予防改善(始)</p> <p>12月</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング 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 16:00~ ミニ健30</p> <p>13月</p>		<p>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 15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p> <p>14月</p>		<p>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~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B</p> <p>15月</p>		<p>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</p> <p>16月</p>		<p>トレーニングルーム無料開放日 10:30~ 朝トレ</p> <p>17日</p>	
<p>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 14:00~ 低栄養・生活習慣改善</p> <p>18月</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 腰痛予防改善 16:00~ ストレッチボール(始)</p> <p>19月</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング 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</p> <p>20月</p>		<p>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</p> <p>21月</p>		<p>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~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B</p> <p>22月</p>		<p>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</p> <p>23月</p>		<p>10:30~ 朝トレ</p> <p>24日</p>	
<p>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 14:00~ 低栄養・生活習慣改善 15:50~ やわらぐヨガ</p> <p>25月</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 腰痛予防改善 16:00~ ゴルフピラティス</p> <p>26月</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング 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</p> <p>27月</p>		<p>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 15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p> <p>28月</p>		<p>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~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B 18:30~ リラックスヨガ</p> <p>29月</p>		<p>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</p> <p>30月</p>		<p>10:30~ 朝トレ</p> <p>31日</p>	

MOTHER'S DAY

申し込み不要の教室につきましては、
 4階トレーニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。

みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00~13:30 (DVD放映+オリジナル体操)
 火、木 13:00~13:30 (DVD放映+練功十八法)
 場所: 4階トレーニングルーム 定員: 20名
 ※12:50~ 4階トレーニングルームにて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。
 スタンプが満タんで、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。
 ※スタンプ満タムから6か月が有効期限となります。

THANK YOU MOTHER

三田トレーニングだより5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)

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



Calendar grid for the first week of May, including activities like 'みんなといきいき体操' and 'スッカリ体操40'.

Main calendar grid for the month of May, showing daily activities and special events like 'みどりの日', 'こどもの日', and '母の日'.

Activity details boxes:
- みんなといきいき体操: 毎週水、木、金 11:30～11:45
- 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
- ちよい足し体操: 毎週木 11:45～12:00
- スッカリ体操40: 毎週月 13:30～14:10
- コアバランストレーニング: 第1,2,3水 14:00～15:00

※内容につきまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【4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5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
: 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
※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。



Calendar grid for the first week of May, including activities like 'ミニ健30' and '朝ののびのび体操'.

Main calendar grid for the month of May, showing daily activities and special events like 'みどりの日', 'こどもの日', and '母の日'.

Activity details boxes:
- みんなといきいき体操: 火・木・金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55
- 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
- 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。

※内容につきまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【4月25日版】 〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941

港区介護予防事業実施施設&高齢者相談センターご紹介

●いきいきプラザ 他

区内に住む60歳以上の方が無料で参加できる介護予防事業(教室等)を実施しており、趣味やレクリエーション、学習活動、介護予防や健康づくり、区民の交流や地域活動の場として、利用できる施設です。利用の際には簡単な登録が必要です。

※施設により実施する教室・プログラムが異なります。一部65歳から参加の教室もあります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

◎芝地区

- 1 三田いきいきプラザ
芝4-1-17 / 03-3452-9421
- 2 神明いきいきプラザ
浜松町1-6-7 / 03-3436-2500
- 3 虎ノ門いきいきプラザ(とらピア)
虎ノ門1-21-10 / 03-3539-2941

◎麻布地区

- 4 南麻布いきいきプラザ
南麻布1-5-26 / 03-5232-9671
- 5 ありすいきいきプラザ
南麻布4-6-7 / 03-3444-3656
- 6 麻布いきいきプラザ
元麻布3-9-6 / 03-3408-7888
- 7 西麻布いきいきプラザ
西麻布2-13-3 / 03-3486-9166
- 8 飯倉いきいきプラザ
東麻布2-16-11 / 03-3583-6366

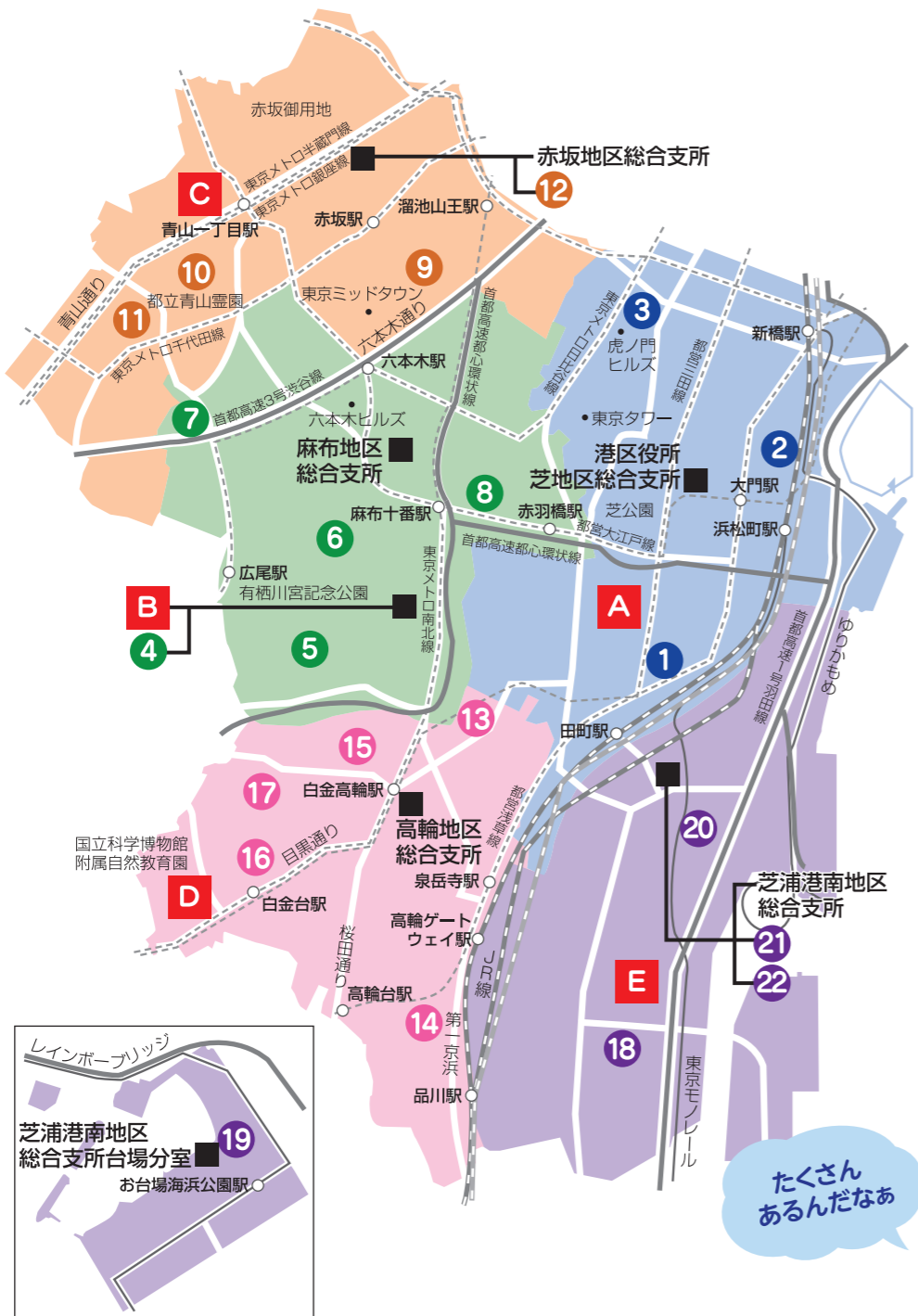
◎赤坂地区

- 9 赤坂いきいきプラザ
赤坂6-4-8 / 03-3583-1207
- 10 青山いきいきプラザ
南青山2-16-5 / 03-3403-2011
- 11 青南いきいきプラザ
南青山4-10-1 / 03-3423-4920
- 12 健康増進センター(ヘルシーナ)
赤坂4-18-13 / 03-5413-2717

●高齢者相談センター

地域の高齢者や介護をしている家族のための総合的な相談・支援の窓口です。どんな些細なことでも気になることがあれば、ぜひご連絡ください。

施設名	所在地	電話番号	相談区域
A 芝地区 高齢者相談センター	芝3-24-5	03-5232-0840	芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1~3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕
B 麻布地区 高齢者相談センター	南麻布1-5-26	03-3453-8032	東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木
C 赤坂地区 高齢者相談センター	北青山1-6-1	03-5410-3415	元赤坂、赤坂、南青山、北青山
D 高輪地区 高齢者相談センター	白金台5-20-5	03-3449-9669	三田4・5丁目、高輪、白金、白金台
E 芝浦港南地区 高齢者相談センター	港南3-3-23	03-3450-5905	芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場



◎高輪地区

- 13 豊岡いきいきプラザ
三田5-7-7 / 03-3453-1591
- 14 高輪いきいきプラザ
高輪3-18-15 / 03-3449-1643
- 15 白金いきいきプラザ
白金3-10-12 / 03-3441-3680
- 16 白金台いきいきプラザ
白金台4-8-5 / 03-3440-4627
- 17 神応いきいきプラザ
白金6-9-5 / 03-5422-8848

◎芝浦港南地区

- 18 港南いきいきプラザ(ゆとりーむ)
港南4-2-1 / 03-3450-9915
- 19 台場高齢者在宅サービスセンター
台場1-5-5 / 03-5531-0520
- 20 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぶら)
芝浦4-20-1 / 03-5443-7338
- 21 介護予防総合センター(ラクっちゃ)
芝浦1-16-1 / 03-3456-4157
- 22 港区スポーツセンター
芝浦1-16-1 / 03-3452-4151



港区立介護予防総合センター「ラクっちゃ」

〒105-0023 港区芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F
TEL.03-3456-4157

※掲載内容は2026年3月1日現在の情報です



人生100年

~今日から始める介護予防~

いつまでも輝きたい!



健康長寿のためには「社会参加=社会とのつながり」が大切です!

フレイル(加齢によって心身が老い衰えた状態)の最初の入り口となるのが「社会とのつながり」を失うこと。それによって生活の質が落ち、心の健康や身体機能まで低下し、フレイルが進行・重症化してしまいます。

しかし、早めに対策することで元の健康な状態を取り戻すことができます。社会参加といっても難しく考えず、まずはお住まいの地域のいきいきプラザなどに足を運んでみてはいかがでしょうか。



ラクっちゃにて「AI姿勢測定無料体験会」を開催します!!

詳しくは次ページをチェック

港区の運動プログラムが効果あり!



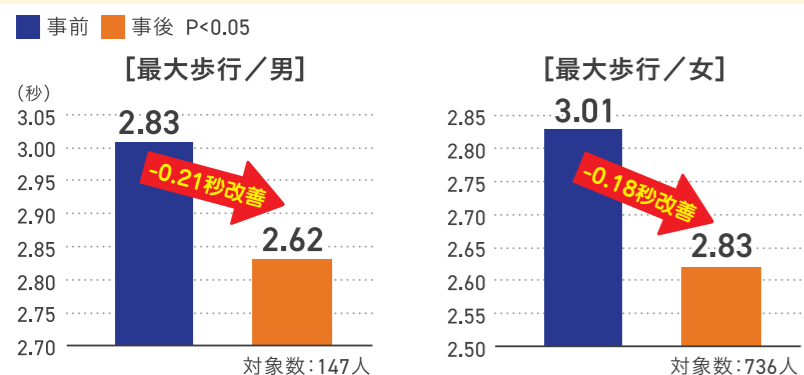
港区が開催している介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民のみ皆さんの体力(歩行機能や脚筋力)が有意に向上したことが明らかになりました(下グラフ参照)。

※2024年度の区内の介護予防事業実施施設(いきいきプラザ等)で実施した介護予防事業の運動プログラムに参加した男女5,292人

最大歩行



5mの距離をどれだけ早く歩けるかの所要時間を測定



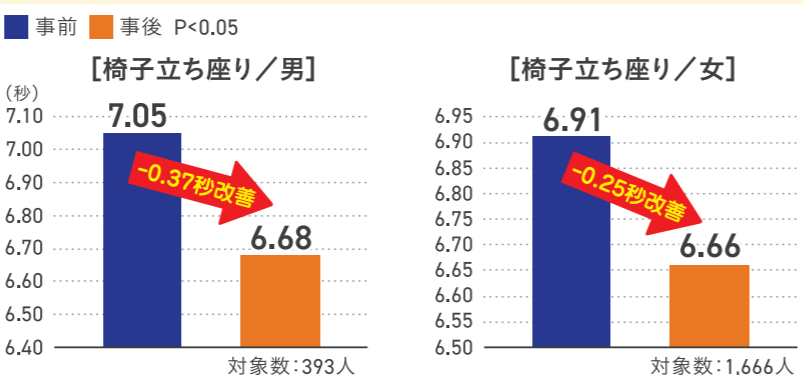
上のグラフは**最大歩行テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに、参加前測定よりも参加後測定で歩行速度の改善が見られ、**歩行機能の向上**が見られました。

これらのテストで全体として良好な結果を示していることから、2024年度に港区で実施した高齢者向けの介護予防事業は、**参加者の生活機能の向上に役立った**ことがわかります。歩行速度の維持、向上には、**筋力やバランス能力が重要**です。特に姿勢を保つための抗重力筋の多くは**下肢に集中**しています。筋力、バランス能力が高ければ**歩行は安定し、日常生活動作もスムーズ**に行うことができます。

椅子立ち座りテスト



5回の立ち座り動作を連続して繰り返す間の所要時間を測定



上のグラフは**椅子立ち座り(5回)テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに参加前測定よりも参加後測定で改善が見られ、**平衡機能および脚筋力の向上**が見られました。

下肢筋力をセルフチェックしてみよう!

自宅で簡単にできる【片足立ち上がりテスト】



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚を肩幅くらいに広げ、すねが床に対して70度くらいの角度になるように足の裏を床につけます。その状態から、左右どちらかの脚を上げ、上げた方の脚の膝を軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間キープ。



あなたは大丈夫?

どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれない場合

移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス能力が落ちてきているので

下肢筋力を強化するトレーニングをはじめとする

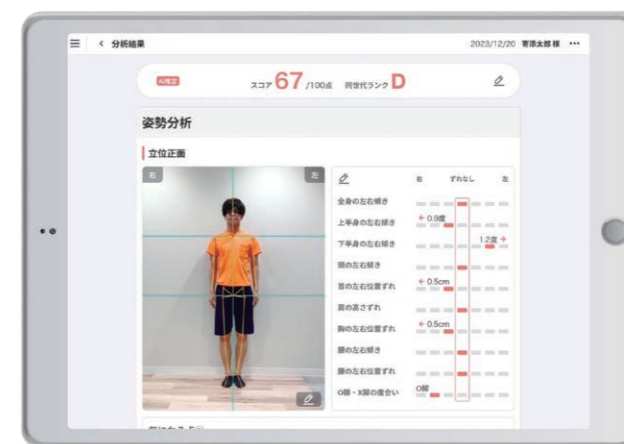
運動を習慣づける必要があります。

また、十分な**たんぱく質とカルシウム**を含んだ、**バランスの取れた食事**を摂るように心がけましょう。

AI姿勢測定 無料 体験会開催!

写真を撮るだけで、AIがあなたの姿勢を徹底分析。たった数分でわかるあなたの姿勢改善ポイント。3Dアバターで未来姿勢を予測します。

※専門職が姿勢改善のためのアドバイスをさせていただきます!



募集人数 合計40人(3月:20人/4月:20人)

開催場所 港区立介護予防総合センター ラクっチャ

所要時間 30分程度(測定・カウンセリング含む)

申し込み期間 令和8年3月2日(月)~4月20日(月)

※参加時のお願い/身体のラインがわかる、比較的ゆったりした服装でお越しください。

申し込み方法 電話または窓口による事前予約制

測定実施日・時間はラクっチャまでお問い合わせください。
介護予防総合センター ラクっチャ/TEL:03-3456-4157

対象者 ・50歳以上の区民
・「シセイカルテ」を初めてご利用される方

港区の運動プログラムに参加して 身体機能向上を図りましょう!



港区で実施している無料介護予防事業の運動プログラム例

参加費 無料

はじめてのマシントレーニング講座



運動の機会がなく、筋力や体力の低下が見られる人に、マシンを使用いただくことで、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。

マークの講座は、運動初心者の方もご参加いただけます。

健康トレーニング



楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランス能力の向上を図ります。トレーニングを続けることで、生活機能の向上につながります。



膝痛予防改善教室

筋力アップによる膝痛の予防・改善を図ります。



動きやすいからだづくり

脊柱中心のコンディショニングと日常生活動作改善トレーニングを行い、動きやすいからだと局所疲労による痛みを伴いやすい動作の改善を図ります。



水中トレーニング講座

プールにおいて、水の浮力を利用することにより、関節や下肢の負担を軽減しながら、体力、筋力強化を目指します。



みんなの食と健口(けんこう)講座

嚥む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図ります。

他にもたくさんのプログラムがありますので、参加希望の方は裏表紙に掲載の施設にお問い合わせください。

※一部のプログラムには参加要件があります。