

# 熱中症を予防しましょう

65歳以上の方の熱中症被害が多数報告されています。  
病気等で体力が低下している人は特に注意が必要です。

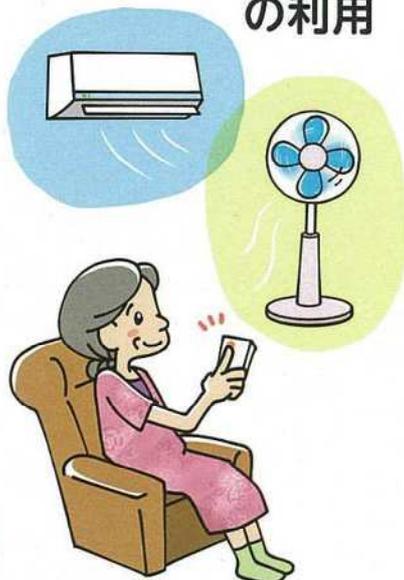
## ポイント①

のどが渇く前の  
水分補給



## ポイント②

エアコン・扇風機  
の利用



## ポイント③

バランスの良い食事と  
体力づくり



熱中症かな  
と思ったら...

涼しい場所へ行って水分と塩分を補給しましょう。

それでも回復しない時は救急車を!!

▶▶ 救急車を呼ぶか迷うときは **#7119** (東京消防庁救急相談センター)

自宅にエアコンがない高齢者世帯に

**エアコン購入設置費用を助成**しています!



助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先：港区高齢者支援課在宅支援係 TEL.(3578)2400～2406

主講演  
講座

参加  
申込

事前申込制、先着順

■申込開始:5月15日(木)~  
事前申込制・先着順  
※申込先は下記参照

一時  
保育

事前申込制、先着順、定員あり

【対象】4カ月~就学前 締切:6月16日(月)  
※お申込みの際は、お子さんの「性別」「月年齢」を  
お知らせください。

■個人情報保護について:

各講座・ワークショップ主催団体  
個人情報保護方針に準じます。各主催  
団体にご確認ください。



入場無料

第45回

# 男女平等参画フェスタ in リーブラ 2025

みんなで  
来てね!



スタンプラリー、  
アンケート回答で  
りぶらグッズが  
もらえるよ!

“私”がひらく現在・未来

前夜祭・主講演

## 『社会のどこへもスポットライトを ~物語で綴る「多様な存在」~』

6/27(金) 19:00~20:30(開場18:30)

吉田 恵里香さん 脚本家・小説家



2025年

6月28日(土) 開会式 10:00~ (1F リーブラホール前)

展示 10:00~16:00

ステージ 10:30~17:20

6月29日(日) 展示 10:00~16:00

ステージ 10:00~17:10

閉会式 15:45~ (2F 交流コーナー)

一緒に  
男女平等参画社会  
を考えよう!



企画

企画1 学ぼうジェンダーパネル展

企画2 みんなで楽しもう! りぶらミニ縁日 えんにち

企画3 会場を回るう! りぶらスタンプラリー

1

ステージ  
ステージ企画

2

展示  
販売・体験

3

講座  
ワークショップ

4

軽食  
お茶会

主催:男女平等参画フェスタ in リーブラ 2025 実行委員会

このイベントは港区立男女平等参画センター(リーブラ)利用者と港区が協働で企画・運営します。

会場 港区立男女平等参画センター(リーブラ)

前夜祭・主講演

2025年 6/27(金)

時間 19:00~20:30  
(開場18:30)

場所 リーブラホール

定員 200名

申込 事前に電話、ホームページ、  
リーブラ窓口(みなとパーク芝  
浦2階)にてお申し込みくださ  
い。(下記参照)

講座・ワークショップ

場所 学習室A 参加 事前申込制 ※各団体の申込先にお申し込みください。一時保育が必要な場合も、上記に準じてお申し込みください。

6/28(土) 10:30~12:00 主催 認定NPO法人プラチナ美容塾

定員 25名 ※男性向け講座です。ご夫婦、ご家族での参加歓迎!

<申込QR>



酷暑を乗り切る メンズセルフケア講座



<講師>

坂井 二郎さん イメージコンサルタント  
キャリアコンサルタント  
(ざかい じろう)

佐野 真功さん ワクワクセカンドライフ  
クリエイター  
(さの まさのり)

正木 進さん アロマセラピー検定1級  
プラチナ美容塾 事務局長  
(まさきすすむ)

・汗が滴り落ちる夏の暑さ対策で快適に過ごすためのメンズ身だしなみや肌の悩み解決を提案。  
・臭いが気になる夏、自分も快適に、周囲への気遣いなど心身共に爽やかに過ごすためのアロマをアドバイス。

申込 TEL)090-8442-3031(10:00~17:00)

メール)platinumbeautyschool@gmail.com

6/28(土) 13:30~15:00 主催 平等研究会

定員 20名

<申込QR>



「あなたの居場所ありますか?」— 再生の一步をふみだそう —



<講師>

劇団姉妹s同盟

パワハラ、セクハラ、不平等などで孤独、孤立を感じているときに安心して話せる場所はありませんか?再生の一步を踏み出すヒントを与えてくれる劇団のパワーに触れて、あなたの居場所について話しませんか?

申込 メール)wsw@tokyo-rcc.org

6/29(日) 10:30~12:00 主催 NPO法人男女平等参画推進みなと(GEM)

定員 20名

<申込QR>



知っていますか?大震災の落とし穴~よりよく生き延びるための女性視点~



<講師>

小山内 世喜子さん  
(おさない せきこ)

一般社団法人  
男女共同参画地域みらいねっと  
代表理事

過去の大震災では、男女のニーズの違いが明らかになりました。当講座では、能登半島地震の実情を通して、発災後も皆でよりよく生き延びるための女性視点について、平常時の今から、と一緒に学んでいきます。

申込 FAX)03-3449-5856 メール)gem-minato@kif.biglobe.ne.jp

港区立男女平等参画センター(リーブラ)

〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦  
TEL:03-3456-4149 FAX:03-3456-1254  
https://www.minatolibra.jp

SNS:@libraminato

●フェスタ特設WEBサイト

https://www.minatolibra.jp/festa2025/



アクセス

- JR「田町駅」東口(芝浦口) 徒歩5分
- 都営地下鉄浅草線・三田線「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  
「みなとパーク芝浦」 徒歩0分  
芝浦港南ルート「芝浦一丁目」 徒歩4分
- 都営バス(田92・99)「田町駅東口」 徒歩6分





# 展示・販売・体験

会場 2階リーブラ学習室  
2階交流コーナー

日時 6月28日(土)・29日(日) 10:00~16:00

学習室C	内容	販売	体験
組紐さつき会	組紐作品の展示、販売	●	
手芸グループあじさい	小便小僧の衣裳展示、手作り作品の販売	●	
どんぐり	作品展示、販売	●	
ハンディ&シニア企画 桜の会	着物からのリメイク作品とショップ	●	●
学習室D	内容	販売	体験
ハルシステム東京港あけぼの会	都市型防災・自宅避難について考える	●	
ハロハロ	日本とフィリピンでの取り組み紹介	●	
みなと親子日本語学習サークル	学習活動の展示と手あそび体験		●
学習室E	内容	販売	体験
新日本婦人の会 港支部	ビーズ、手作り小物等の展示販売他	●	●
認定NPO法人 ブラチナ美容塾	ブラチナ美容・メンズ・子供コーナー		●
交流コーナー	内容	販売	体験
子どもたちの未来を育む日本の伝統文化	日本の伝統文化・芸能・生活文化の伝承活動報告		
NPO法人 男女平等参画推進みなと(GEM)	字てがみセラピー		●
ネットワークリーブラ 港区女性団体連絡会	年間の活動報告の展示		
平等研究会	これって平等? それとも不平等?		
港区消費者団体連絡会	NO <sub>2</sub> 今昔、「海の中から地球が見える」		
四木会	活動報告・調査展示		
劣化ウラン廃絶 みなとネットワーク	被ばくのない未来を!		
港区内警察署合同	犯罪被害者支援啓発パネル展等		
港区人権・男女平等参画担当	男女平等参画に関するパネル展示		



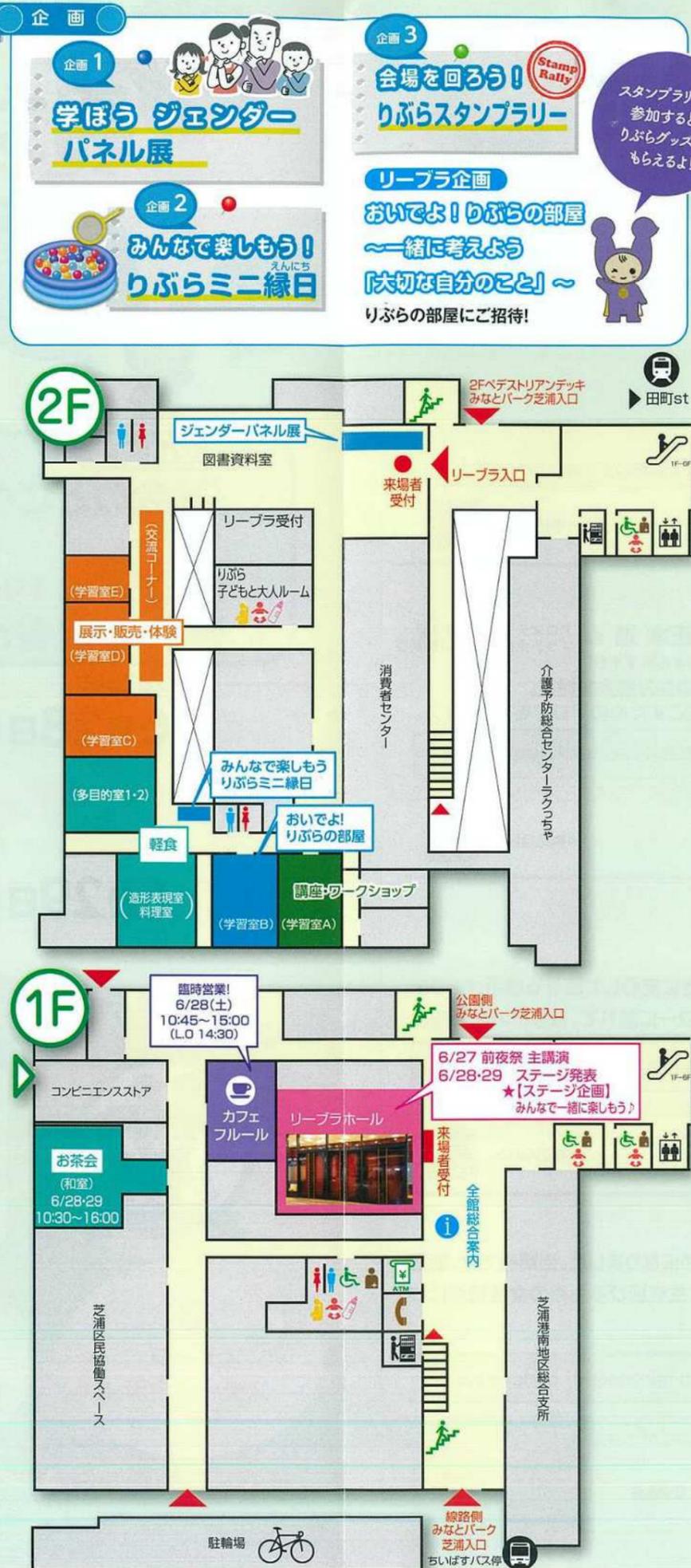
# 料理・茶道

会場 2階造形表現室・料理室/多目的室1・2  
1階和室(お茶券 700円)

日時 6月28日(土)・29日(日) 10:00~16:00

1階和室	内容
石州流茶道 延の会・稚松舎 6/28(土)	椅子席で抹茶を飲んでみよう
江戸千家茶道 俊爽会 6/29(日)	茶道を通して非日常を感じるひとときを
2階造形表現室・料理室	内容
ウクライナ料理の会	伝統料理と季節の食習慣を学ぶ
輝・遊楽会	変わり種おいなりさん 召し上がれ~
2階多目的室1・2	内容
ハロハロ	エシカル喫茶(珈琲・紅茶や焼菓子等)

※準備が整い次第販売開始。販売予定数が、なくなり次第終了となります。お早目にお越しください。



# ステージ発表

会場 1階リーブラホール

日時 6月28日(土) 10:30~17:20

時間	団体名	内容
10:30~10:50	コスモスコラス	女声コーラス
10:55~11:15	コール・みなと	女声合唱
11:20~11:40	伝統芸能ゆめいろ座	子どもによる日本舞踊
11:45~12:45	★ステージ企画 千金亭 値千金の落語と替え歌	わかっちゃいるけど差別する
13:00~13:20	女声合唱セントポーリア	女声三部合唱
13:25~13:45	みなとピースサンデー実行委員会	歌を通してジェンダー平等
13:50~14:10	港ダンスサークル	社交ダンス
14:15~14:35	クール・ヴェルデュール	女声合唱
14:50~15:10	みなとぞうれっしゃ合唱団	親子合唱団
15:15~15:35	アトラクティブ・エルダース	チェアバレエ エクササイズ
15:40~15:55	アリスの会	絵本英語とナーサリーライム
16:10~16:30	ダンスサークルコア	会員による社交ダンス披露
16:35~16:55	掌の会	※日本舞踊ワークショップ※
17:00~17:20	MPAC (Minato Performing Arts Club)	※日本舞踊ワークショップ※

日時 6月29日(日) 10:00~17:10

時間	団体名	内容
10:00~10:20	一碧会(いっぺきかい)	日本舞踊
10:25~10:40	新婦人港 フラダンス「オハナ」	ハワイの伝統芸能フラダンス
10:45~11:05	すいれん&ヴォーチェアミーチ	声楽ソロ・重唱・合唱
11:10~11:30	だいこんの会	絵本の朗読と映像
11:45~12:45	★ステージ企画 あむさんのピアノ演奏と歌	みんなで歌おうジブリ音楽!
12:50~13:10	ピカケ	エンジョイ! ハワイアンフラ
13:15~13:35	カントリーラインダンス	見て! 体験し! 一緒に踊ろう
13:40~14:00	芙蓉流 一世会	日本舞踊
14:05~14:25	芙蓉流 富士の会	日本舞踊
14:40~15:00	東京コーモドアンサンブル	小編成管弦楽器で名曲演奏
15:05~15:25	歌のあつまり"風"	混声合唱
15:30~15:50	フィオーレ合唱団	ミニコンサート
16:05~16:25	戸村会	着物展示 振袖 留袖
16:30~16:45	ウクライナ学校~Dzherelce~	ウクライナの歌とダンス
16:50~17:10	and Aloha	フラダンス

※原則、ステージ演目中の会場への出入りはできませんので、予めご了承ください。



これからの人生を  
もっとアクティブに!

## ～フレイル予防で延ばそう、健康寿命～

人生100年時代、いつまでもいきいきと豊かな人生を過ごすために大切なのが  
“フレイル予防”をして健康寿命を伸ばすこと。

もしも「このごろ、少し弱ってきたな…」と感じても、適切に対処すれば改善することができます。  
あなたもこのページをめくって、アクティブシニアを目指しましょう!

### フレイルとは?

老化と慢性疾患が積み重なることで**脆弱**(ぜいじゃく)となり、病気などの身体ストレスによって、転倒・要介護・入院・死亡などに陥りやすくなり、**生活の自立が損なわれやすい**状態で、食事や運動、病気の治療によって**健康に戻る**ことが可能な状態です。

フレイル予防には「**運動**」「**栄養**」「**社会参加**」の3つのアプローチが大切です。

# 港区の運動プログラムが効果あり!

港区の介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民の皆さん\*の体力が、向上したことが明らかになりました。

※2023年度の区内の各施設(いきいきプラザ等)で実施された介護予防事業の運動プログラムに参加した男女4747名



下のグラフはTUGテストと椅子立ち座りテスト、それぞれの測定結果について教室参加前と参加後を比較したものです。いずれも男女ともに参加後の測定で改善が見られ、歩行能力、機能的移動能力、平衡機能、脚筋力が向上したことがわかります。このことから、2023年度に港区で実施した高齢者向け介護予防事業は、参加者の生活機能向上に役立ったといえます。

## TUG\*テスト



座った姿勢から3m先の目標物を回って再び座るまでの時間を計測し、歩行能力、機能的移動能力を判定します。

※Timed Up & Go

■ 事前 ■ 事後 P<0.05



## 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計測し、脚筋力、平衡機能を評価します。

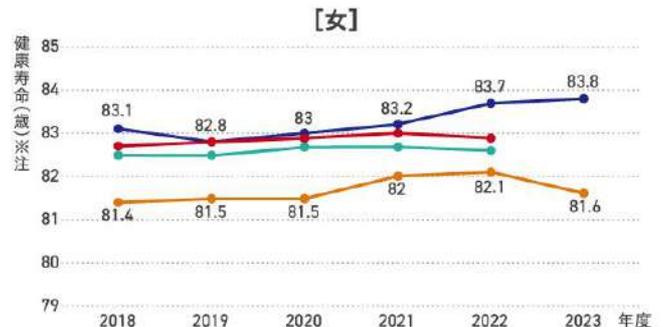
■ 事前 ■ 事後 P<0.05



## ✓ 港区民の健康寿命は東京都の平均よりも長い?

このグラフは各年度に要支援1以上の認定を受けた時点の年齢(平均)を示したものです。男女とも、2018年度以降は港区の介護予防事業に参加した人の健康寿命が、東京都の平均よりも長くなっていることがわかります。

● 東京都 ● 港区全体 ● 事業参加あり ● 事業参加なし



### 健康寿命とは?

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

出典: 東京都保健医療局ホームページ「とうきょう健康ステーション」  
 ※注: 65歳の方が、何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年数を平均的に表したもの(東京都保健医療局)。グラフは、65歳健康寿命(歳)=65歳+65歳平均自立期間(要支援1以上の認定を受けるまでの平均自立期間で算出した場合)

あなたは  
大丈夫?

# フレイルチェックしてみよう!

今すぐ、自分で  
カンタンにできる!



## 【指輪っかテスト】

特別な計測機器などを使わずに、自分の指を使って筋肉量を測る簡易的なチェック方法です。  
これによりサルコペニア(加齢による筋肉の衰え)の危険度がわかります。

転倒や  
骨折の  
リスク大!



椅子に座り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で軽く囲みます。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



サルコペニアとは?

加齢に伴い、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態(厚生労働省定義)



サルコペニアの危険度が高くなると、  
転倒や骨折など、フレイルにつながる様々なリスクが高まることがわかっています。

参考: ストップフレイル「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」監修: 坂島 勝矢 教授(東京大学 高齢社会総合研究機構)



## 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!

参加費無料

[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]



### 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、マシンを使用することで、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。

### 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



噛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。



マークの講座は、運動初心者の方もご参加いただけます。

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。

# [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歳以上の人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(とらトピア)  
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

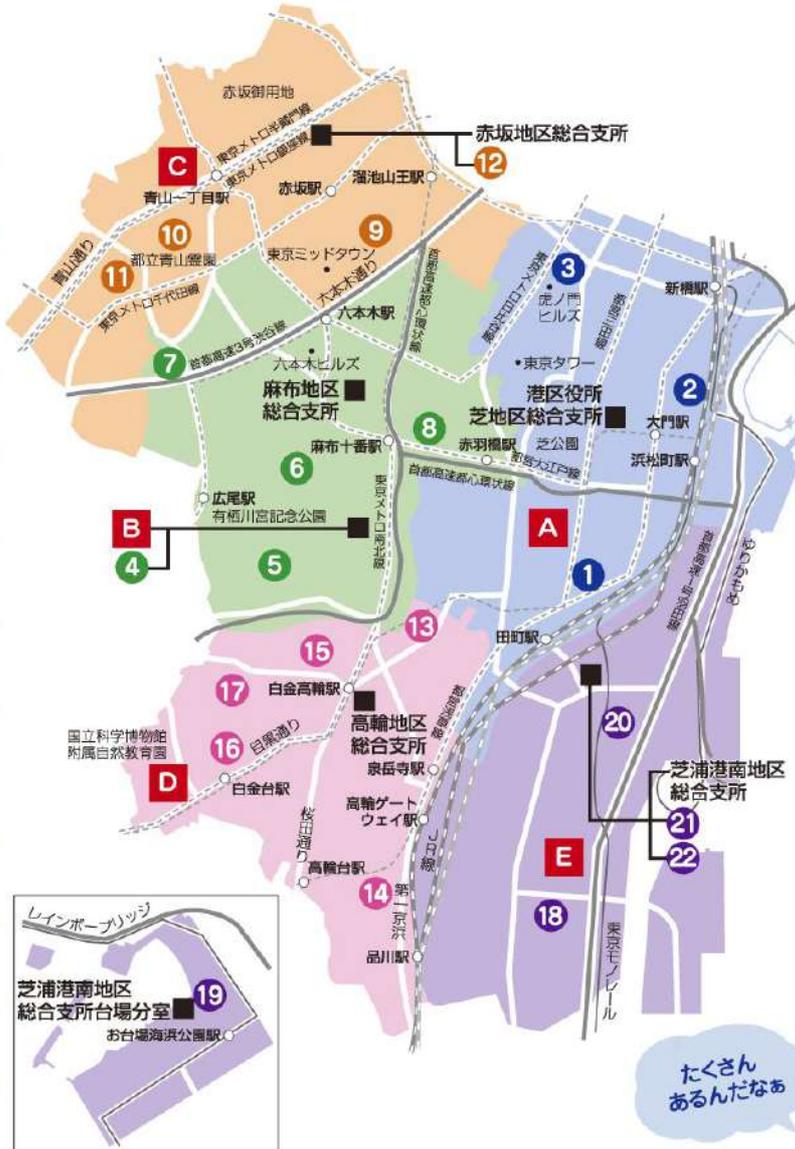
- 9 赤坂いきいきプラザ  
赤坂6-4-8 / 03-3583-1207
- 10 青山いきいきプラザ  
南青山2-16-5 / 03-3403-2011
- 11 青南いきいきプラザ  
南青山4-10-1 / 03-3423-4920
- 12 健康増進センター(ヘルシーナ)  
赤坂4-18-13 / 03-5413-2717

### ◎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



## ●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
<b>A</b> 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>B</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
<b>C</b> 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
<b>D</b> 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
<b>E</b> 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

## 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2025年3月1日現在の情報です





入場無料

第20回

# ふれ愛まつりだ、芝地区!



芝次郎  
(しばじろう)  
芝地区公式  
キャラクター

芝代  
(しばよ)  
芝地区公式  
キャラクター



令和7年6月7日(土) 10:00~15:00 小雨決行

## 地域ふれ愛マーケット

ゲームやパネル展示、飲食模擬店などが出店!



## 地域ふれ愛コンサート

地域の団体や子どもたちによる歌やダンスなど!



## 地域ふれ愛スタンプラリー

スタンプを集めて抽選会に参加すると、【抽選受付時間】  
芝次郎グッズなどをプレゼント!

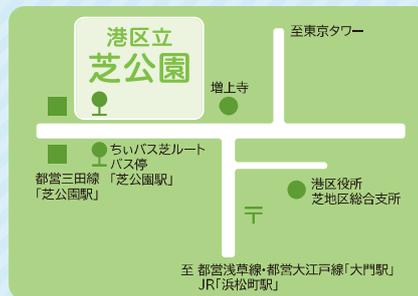
10:00~14:30

## 人力車がやってくる!

人力車の展示と、特別料金で乗ることができます。

## 全国5つの自治体ブースが集合!

東北から関西までの自治体の  
おいしい名産品の販売。



## 区立芝公園

港区芝公園四丁目8番4号

ホーム  
ページは  
こちら



# あなたのお気に入りの 港区の景観を 募集します



メインテーマ部門

## 心和む景色

例) 公園、水辺、歴史的建造物、商店街、街かどなど、  
そこへ行くとほっとする、心が落ち着く景色

選択応募部門

「自然・地形」「歴史・文化」「通り」「街かど」「水辺」「ランドマーク」「その他」から  
選択して応募

### 区民景観セレクションとは？

皆さんが誇りや愛着を持つ港区の風景や街並みなどの景観を募集し、地域性・波及性・発見性に優れた景観を「区民景観セレクション」として選定します。  
皆さんが日ごろ魅力を感じている風景や街並み、伝えていきたいと思う港区の景観を教えてください。

応募期間

令和7(2025)年5月28日(水)～6月30日(月)

応募方法

応募ページにアクセスし、必要事項を入力の上、  
写真を添付してご応募ください。

※ 応募用紙・写真を郵送または港区役所都市計画課(6階)への持参による応募も可能です。

応募件数

応募は一人最大5件まで

応募資格

港区内在住・在勤・在学の方

受賞の  
公表

- ・ 応募の中から優れた景観10件程度を選定して公表
- ・ 特に優れている景観はグランプリに選定(両部門を通じて1件以上)
- ・ グランプリに選定された景観の応募者には、港区内共通商品券を贈呈

応募  
対象

- ・ 港区内で撮影し、一般に立入りできる場所から見える景観に限ります。
  - ・ 過去に区民景観セレクションに選定されている景観は対象外です。
- ※ 過去の受賞景観は港区ホームページまたは区役所の窓口で配布している「区民景観セレクション47選」「港区みどりの街づくり賞 景観街づくり賞 区民景観セレクション」パンフレットでご覧いただけます。

応募ページ



港区ホームページ

区民景観セレクション受賞景観のショートムービー  
をご覧ください！

第1回～第5回 区民景観セレクションにおいて、グランプリを受賞した景観を中心に、  
それぞれの見どころを紹介しています。



区民景観セレクション受賞景観  
ショートムービー(港区ホームページ)



# 第9回 区民景観セレクション 応募用紙

※港区ホームページから応募ページにアクセスし、以下の内容を入力して応募することもできます。

氏名	(ふりがな)	年齢 ※任意	歳
住所	(郵便番号) 〒		
港区内 在住・在勤・在学の別	( 在住 ・ 在勤 ・ 在学 )	在勤・在学の場合 その住所 ※任意	
連絡先	電話番号		
	Eメール		
氏名等の公表 に対する希望	選ばれた景観を公表する際、「応募者氏名」と 「在住・在勤・在学の別」を併せて公表する場合があります。	公表を( 希望する ・ 希望しない )	
応募する景観について記入して下さい。			
応募するテーマを 選択して ○をつけて下さい	メインテーマ 部門	心和む景色(例:公園、水辺、歴史的建造物、商店街、街かどなど、そこへ行くとほっとする、心が落ち着く景色)	
	選択応募 部門	風情ある坂道や階段、斜面に沿った緑地など、自然・地形を感じる景観	
		昔ながらの雰囲気や寺町の風情など、味わい深い歴史・文化を感じる景観	
		にぎわいのある通り、美しい並木道など、回遊したくなる楽しい通りの景観	
		お洒落なしつらえ、印象的で足を止めたくくなるような、街かどの景観	
		海辺や運河・河川沿いなど、うるおいある水辺の景観	
		地域の身近なランドマーク景観	
その他 (「祭り・マルシェ等のにぎわいある景観」など)			
景観のタイトル			
撮影場所	(住所、方向、施設名など、撮影ポイントがわかるようにできるだけ詳しく記入してください。)		
景観についての コメント	(お気に入りのポイント等を100字以内で記入してください。)		



写真(印刷またはCD等のデータ)を添付して応募してください。

※ 景観の様子がわかる写真を複数お持ちの場合は、1件につき2枚まで添付ができます。

郵送・持参の場合  
の提出先

〒105-8511

港区芝公園1-5-25 港区 街づくり支援部 都市計画課 街づくり計画担当

応募に当たっての注意事項

## ■応募対象の景観について

- 応募対象の景観は港区内で撮影したものであり、道路・公園など一般に立入りできる場所から見ることに限ります。
- 現在見ることでできない古い風景写真等や、過去に区民景観セレクションに選定されている景観は対象外です。(過去の受賞景観は港区ホームページまたは窓口で配布している「区民景観セレクション47選」などでも確認できます。)
- 現存している景観であれば、写真の撮影時期は問いません。異なる季節の写真もお待ちしています。

## ■選定・公表について

- 写真コンテストではなく、皆さんが誇り・愛着を持つ景観を募集するものです。写真の良さで選定は行いません。
- 選定した景観を公表する際は、応募いただいた写真あるいは区で撮影した写真の中から、その場所の様子や魅力が伝わりやすい写真を使用します。応募いただいた写真を使用するとは限りません。

## ■個人情報・応募内容について

- 入力いただいた個人情報を使用し、後日確認の連絡をさせていただく場合があります。
- 応募写真・書類は返却いたしません。応募写真の著作権は区に帰属するものとし、区が発行する刊行物などに使用場合があります。また、別途写真データの提供をお願いする場合があります。
- 区では応募写真に係る肖像権、著作権侵害などの責任は負いません。

# 東京都議会



# 議員選挙

ふみだそう あなたの一步で 変わる未来

## 投票日

令和7年

6月22日(日)

※芝地区総合支所(港区役所)  
1階ロビーに、共通投票所を開設します。

03-3578-2766  
港区選挙管理委員会

## 期日前投票

令和7年

6月14日(土)

6月21日(土)

※芝地区総合支所(港区役所)は午後9時まで。  
その他の期日前投票所は午後8時まで。

# スポーツで つながろう

## パラスポーツメイト養成講座

参加  
無料

定員  
30人

障害のある人もない人も、一緒に  
スポーツを楽しむことができる  
つながり・支えあう地域づくりを  
進めるため、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。



第1回 令和7年7月5日(土)  
10:00~12:30  
パラスポーツ  
(障害者スポーツ)とは

第2回 令和7年7月19日(土)  
10:00~12:30  
スポーツを体験してみよう!  
『ボッチャ』

第3回 令和7年7月26日(土)  
10:00~12:30  
スポーツを体験してみよう!  
『ブラインドサッカー』

第4回 令和7年8月2日(土)  
10:00~12:30  
パラスポーツをする人を  
支えるために

申し込み・問い合わせ



港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階  
電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285

社会福祉法人 港区社会福祉協議会

パラスポーツメイト養成講座 FAX用参加申込用紙  
港区社会福祉協議会 FAX 03-6230-0285



お名前	
対象区分	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学
電話番号・FAX番号	TEL/ (      )      FAX/ (      )
メールアドレス	
その他	※手話通訳が必要な人はご記入ください。

※申し込み時にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程等に基づき適切に取り扱い、本会事業の実施のみに使用させていただきます。

	日時	内容	講師
第1回	令和7年 7月5日(土) 10:00~12:30	パラスポーツ(障害者スポーツ)とは (講義、車いす体験、風船/バレー体験など)	公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会
第2回	令和7年 7月19日(土) 10:00~12:30	スポーツを体験してみよう！ 『ポッチャ』	一般社団法人 日本ユニバーサルポッチャ連盟
第3回	令和7年 7月26日(土) 10:00~12:30	スポーツを体験してみよう！ 『ブラインドサッカー』	乃木坂ナイツ (ブラインドサッカーチーム)
第4回	令和7年 8月2日(土) 10:00~12:30	パラスポーツをする人を支えるために (講義、バスケット用車いす体験、修了式など)	公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

会 場：港区スポーツセンター サブアリーナ  
(港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦内)

対 象：区内在住・在勤・在学でパラスポーツに関わりたい人

持 ち 物：室内用運動靴 ※動きやすい服装でお越しください。

定 員：30人(申込順)

申し込み：6月27日(金)までに電話・FAX・  
申し込みフォーム(右の二次元コード)  
からお申し込みください。

お申し込み  
はコチラ



- ・手話通訳が必要な人は6月20日(金)までにお申し込みください。
- ・講座中の写真を広報紙、社協ホームページ等に掲載する場合があります。



港区

ひきこもり

# 家族の居場所



話を聞くだけでもOK!

ひきこもりにお悩みの家族が集まり、悩みを話せる  
「家族の居場所」が始まります。

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。

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
1	6月21日(土) 麻布地区総合支所2階	どんな時に病院に行ったらいい?~医療にできること~ 講師:藤田基氏(道玄坂ふじたクリニック院長、精神科医)
2	7月19日(土) 男女平等参画センター (リープラ)多目的室	知っておくと便利!~各種制度について(年金・医療など)~ 講師:岩崎裕司氏(ボクマクハリ代表、社会保険労務士)
3	8月16日(土) 麻布地区総合支所2階	都内・区内の場所をいろいろご紹介~みんなで話そう~ 講師:ひきこもり相談窓口 職員
4	9月20日(土) 芝浦区民協働スペース	いっしょに考えよう~理解と関係性を再びつくるために必要なこと~ 講師:長谷川俊雄氏(白梅学園大学名誉教授、social work Lab MIRAI代表)

【対象】ひきこもりでお悩みのご家族(ご本人が港区在住)

【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

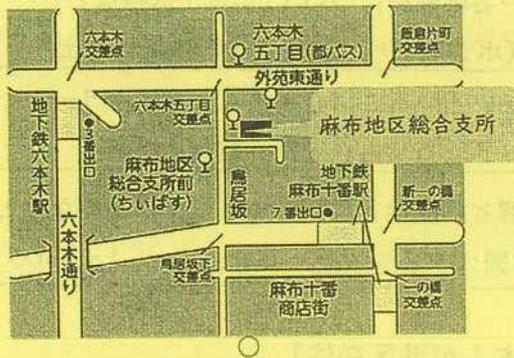
下記のとおり、申し込みます。

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。	
	{ }	第1回 6月21日 (土)
	{ }	第2回 7月19日 (土)
	{ }	第3回 8月16日 (土)
	{ }	第4回 9月20日 (土)
連絡先(必須)	住所	町名のみご記入ください
	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

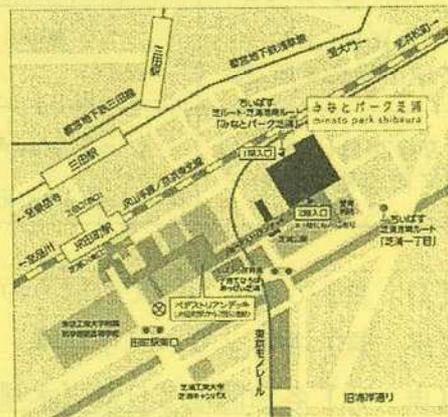
麻布地区総合支所 (第1回・第3回)  
(港区六本木5-16-45)  
2階 第3会議室



- 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

みなとパーク芝浦 (港区芝浦1-16-1)

港区立男女平等参画センター(リーブラ)  
多目的室(第2回)  
芝浦区民協働スペース(第4回)



- 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

### 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

※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

QRコードはこちら↑

1  
日



**2** 月

- 9:30～ おもてなしの茶道
- 13:00～ スマホ講座(初)
- 13:00～ ふれあい卓球①
- 14:10～ ふれあい卓球②

**3** 火

- 10:15～ モダンバレエ講座
- 13:00～ 臨床美術講座

**13:30～15:30**  
神明いきいきプラザにて  
3館対抗運動会開催!

**4** 水

- 10:45～ はじめての社交ダンス
- 13:00～ カラオケ①
- 14:10～ カラオケ②

**5** 木

- 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

**6** 金

- 9:15～ 囲碁(初級～中級)
- 11:00～ 囲碁(上級～有段)
- 13:00～ ちぎり絵アート講座

**7** 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～ 書道教室

**10:00～15:00**  
芝公園にて  
ふれ愛まつりだ!芝地区  
出展♪

8  
日

**9** 月

- 10:00～ みたまち倶楽部
- 13:00～ スマホ講座
- 13:00～ ふれあい卓球①
- 14:10～ ふれあい卓球②

**10** 火

- 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

**11** 水

- 10:00～ 書道
- 13:00～ カラオケ①
- 14:10～ カラオケ②

**12** 木

- 9:00～ 輪投げ
- 13:00～ コーラス
- 13:00～ 麻雀教室

**13** 金

- 9:15～ 囲碁(初級～中級)
- 11:00～ 囲碁(上級～有段)
- 14:00～ フラダンス

**14** 土

15  
日

**16** 月

- 9:30～ おもてなしの茶道
- 11:00～ フラメンコ
- 13:00～ スマホ講座
- 13:00～ ふれあい卓球①
- 14:10～ ふれあい卓球②

**17** 火

- 10:15～ モダンバレエ講座
- 13:00～ ペン字
- 13:00～ MITAシネマ座  
～「シャレード」～

**18** 水

- 10:45～ はじめての社交ダンス
- 13:00～ カラオケ①
- 14:10～ カラオケ②

**19** 木

- 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

**20** 金

- 9:15～ 囲碁(初級～中級)
- 11:00～ 囲碁(上級～有段)

**21** 土

- 9:00～ 迎賓館赤坂離宮見学ツアー
- 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～ 書道教室

22  
日



**23** 月

- 11:00～ フラメンコ
- 13:00～ スマホ講座(終)
- 13:00～ ふれあい卓球①
- 14:10～ ふれあい卓球②

**24** 火

- 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

**25** 水

- 10:00～ 書道
- 13:00～ カラオケ①
- 14:10～ カラオケ②

**26** 木

- 9:00～ 輪投げ
- 13:00～ 麻雀教室
- 14:00～ 熱中症のはなし

**27** 金

- 9:15～ 囲碁(初級～中級)
- 11:00～ 囲碁(上級～有段)
- 14:00～ フラダンス

**28** 土

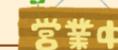
29  
日

**30** 月

- 13:00～ ふれあい卓球①
- 14:10～ ふれあい卓球②

### 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)
- 6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
- 9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 朝ごはん予定日 11日(水) 25日(水)
- 30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



### 栄養コラム ～ 熱中症について～

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。こまめな水分補給を心がけ熱中症予防しましょう! 日常生活や軽い運動を行う際には水や麦茶を、大量に汗をかいた際にはスポーツドリンクを選ぶと良いでしょう。また、熱中症の症状がある際には、経口補水液がおすすめです。立ちくらみやめまいも熱中症の症状のひとつです。熱中症のサインを見逃さずに今年の夏も楽しみましょう!



### カレンダーの見方

- 午前：午前の教室 (始)：初回
- 午後：午後の教室 (終)：最終回
- 夜間：夜間の教室

※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)

### 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：バドミントン・卓球  
道具はご持参ください。  
譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。

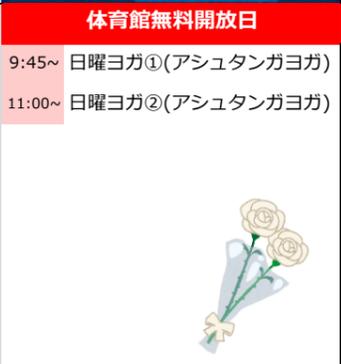
### ホームページでも情報を発信しています！

- ・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  QRコードはこちら

<p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ</p> <p>2 月</p>		<p>17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p> <p>3 火</p>		<p>9:30～ 茶道(表)① 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)② 14:00～ 俳句</p> <p>4 水</p>		<p>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン</p> <p>5 木</p>		<p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ パステルアート</p> <p>6 金</p>		<p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>7 土</p>		<p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>1 日</p>	
<p>10:00～ 絵手紙① 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ カラオケ 13:30～ アロマ&amp;ハーブ講座</p> <p>9 月</p>		<p>10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ ヴォイストレーニング 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p> <p>10 火</p>		<p>10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 14:00～ 美しいペン字を書く</p> <p>11 水</p>		<p>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②</p> <p>12 木</p>		<p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画</p> <p>13 金</p>		<p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14 土</p>		<p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>15 日</p>	
<p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(終) 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ</p> <p>16 月</p>		<p>10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p> <p>17 火</p>		<p>9:30～ 茶道(表)① 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)②</p> <p>18 水</p>		<p>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン</p> <p>19 木</p>		<p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室</p> <p>20 金</p>		<p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>21 土</p>		<p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>22 日</p>	
<p>10:00～ 絵手紙① 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙②</p> <p>23 月</p>		<p>10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ ヴォイストレーニング 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p> <p>24 火</p>		<p>10:30～ 英語でLet's sing(午前) 14:00～ 基本の書</p> <p>25 水</p>		<p>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②</p> <p>26 木</p>		<p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画</p> <p>27 金</p>		<p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>28 土</p>		<p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>29 日</p>	
<p>10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ</p> <p>30 月</p>		<p>10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ</p> <p>30 月</p>		<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)</p> <p>●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30) ●6月休業予定日 8日(日)</p> <p>※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 6日(金) 20日(金)</p> <p>2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</p> <p>30日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)</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) ●6月休業予定日 8日(日)

※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 6日(金) 20日(金)

2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

30日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

### 栄養コラム ～ 熱中症 について～

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。こまめな水分補給を心がけ熱中症予防しましょう！日常生活や軽い運動を行う際には水や麦茶を、大量に汗をかいた際にはスポーツドリンクを選ぶと良いでしょう。また、熱中症の症状がある際には、経口補水液がおすすめです。立ちくらみやめまいも熱中症の症状のひとつです。熱中症のサインを見逃さずに今年の夏も楽しみましょう！

### 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

※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)



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



QRコードはこちら↑

1  
日



9:15～ まったく初めての囲碁入門

11:00～ 囲碁初級

<b>2</b> 月	14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ	<b>3</b> 火	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ eスポーツ	<b>4</b> 水	9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段 13:30～ ゴスペル 15:30～ 低栄養・生活習慣改善	<b>5</b> 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	<b>6</b> 金	14:00～ とらトピア栄養相談室 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	<b>7</b> 土	
---------------	----------------------------------	---------------	--------------------------------	---------------	--	---------------	---	---------------	--	---------------	--

<b>9</b> 月	10:00～ 書道 14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ(終) <div style="border: 1px solid #FFA500; padding: 2px; margin-top: 5px;">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</div>	<b>10</b> 火	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ eスポーツ	<b>11</b> 水	15:30～ 低栄養・生活習慣改善 	<b>12</b> 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	<b>13</b> 金	14:00～ カラオケ	<b>14</b> 土	14:00～ カフェコンサート 	<b>15</b> 日	Father's Day 6.15 
---------------	--	----------------	--------------------------------	----------------	--	----------------	--	----------------	-------------	----------------	---	----------------	---

<b>16</b> 月	10:00～ 透明水彩画 14:00～ ステキな声づくり(終)	<b>17</b> 火	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ ハンドメイド 13:30～ eスポーツ	<b>18</b> 水	9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段 15:30～ 低栄養・生活習慣改善	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b> 土	
----------------	------------------------------------	----------------	---	----------------	---	----------------	---	----------------	--	----------------	--

<b>23</b> 月	10:00～ 書道 13:30～ とらトピア栄養相談室	<b>24</b> 火	10:00～ タンゴセラピー(終) 13:30～ アロマ&ハーブ 13:30～ eスポーツ	<b>25</b> 水	15:30～ 低栄養・生活習慣改善 	<b>26</b> 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	<b>27</b> 金	14:00～ カラオケ	<b>28</b> 土		<b>29</b> 日	
----------------	--------------------------------	----------------	---	----------------	---	----------------	--	----------------	-------------	----------------	---	----------------	--

**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)
- 6月休業予定日
- 以下の日は営業時間を変更させていただきます
- いいき朝ごはん予定日

9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)  
14日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)  
30日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

22日(日) ※選挙会場となるため  
14日(土) 28日(土)  
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

**栄養コラム ～ 熱中症 ～**

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。こまめな水分補給を心がけ熱中症予防しましょう！日常生活や軽い運動を行う際には水や麦茶を、大量に汗をかいた際にはスポーツドリンクを選ぶと良いでしょう。また、熱中症の症状がある際には、経口補水液がおすすめです。立ちくらみやめまいも熱中症の症状のひとつです。熱中症のサインを見逃さずに今年の夏も楽しみましょう！



# 三田トレーニングだより6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 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



## フリーマシントレーニング

1階トレーニングルーム 各7名 ※当日参加制

- ①13:15～13:45 ②14:00～14:30
- ③14:45～15:15 ④15:30～16:00

(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)

※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。

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)



1  
日



<p><b>2月</b></p> <p>9:30~ 体力アップ 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 10:00~ やさしいSOULディスコダンス講座 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 春の女性ヨガ</p>	<p><b>3日 火</b></p> <p> <b>13:30~15:30</b> 神明いきいきプラザにて 3館対抗運動会開催!</p>	<p><b>4日 水</b></p> <p>10:00~ 頭とからだの健康教室 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 15:00~ みんなの食と健口</p>	<p><b>5日 木</b></p> <p>10:00~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 11:50~ <b>ちよい足し体操</b> 14:00~ 膝痛予防改善教室</p>	<p><b>6日 金</b></p> <p>9:30~ バランス足腰 10:00~ 健康トレーニング金曜日 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:30~ ミニ健30金曜日A①(終) 13:30~ はじめてマシン 14:30~ ミニ健30金曜日A②(終)</p>	<p><b>7日 土</b></p> <p> <b>10:00~15:00</b> 芝公園にて ふれ愛まつりだ！芝地区 出展♪</p>	<p><b>8日</b></p> <p></p>
<p><b>9日 月</b></p> <p>9:30~ 体力アップ 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 春の女性ヨガ</p>	<p><b>10日 火</b></p> <p>9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:00~ セルフマシントレーニング(始) 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b> 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②</p>	<p><b>11日 水</b></p> <p>10:00~ 頭とからだの健康教室 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 15:00~ みんなの食と健口</p>	<p><b>12日 木</b></p> <p>10:00~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 11:50~ <b>ちよい足し体操</b> 14:00~ 膝痛予防改善教室</p>	<p><b>13日 金</b></p> <p>9:30~ バランス足腰 10:00~ 健康トレーニング金曜日 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:30~ はじめてマシン</p>	<p><b>14日 土</b></p> <p>10:00~ <b>土曜日体操教室</b> 11:00~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b> 15:00~ 春の男性ヨガ</p>	<p><b>15日</b></p> <p></p>
<p><b>16日 月</b></p> <p>9:30~ 体力アップ 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン</p>	<p><b>17日 火</b></p> <p>9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:00~ セルフマシントレーニング 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b> 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②</p>	<p><b>18日 水</b></p> <p>10:00~ 頭とからだの健康教室 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 15:00~ みんなの食と健口</p>	<p><b>19日 木</b></p> <p>10:00~ 男性のための料理教室(終) 10:00~ やわらかボール体操教室(終) 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 11:50~ <b>ちよい足し体操</b> 14:00~ 膝痛予防改善教室(終)</p>	<p><b>20日 金</b></p> <p>9:30~ バランス足腰 10:00~ 健康トレーニング金曜日 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:30~ はじめてマシン</p>	<p><b>21日 土</b></p> <p>10:00~ <b>土曜日体操教室</b> 11:00~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b> 15:00~ 春の男性ヨガ</p>	<p><b>22日</b></p> <p></p>
<p><b>23日 月</b></p> <p>9:30~ 体力アップ 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン(終) 15:00~ 春の女性ヨガ</p>	<p><b>24日 火</b></p> <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①(終) 10:30~ ミニ健30火曜日A②(終) 11:00~ セルフマシントレーニング 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b> 14:30~ ミニ健30火曜日B①(終) 15:30~ ミニ健30火曜日B②(終)</p>	<p><b>25日 水</b></p> <p>10:00~ 頭とからだの健康教室(終) 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 14:00~ <b>サーキット★トレーニング</b></p>	<p><b>26日 木</b></p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b> 11:50~ <b>ちよい足し体操</b></p>	<p><b>27日 金</b></p> <p>9:30~ バランス足腰 10:00~ 健康トレーニング金曜日 11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p>	<p><b>28日 土</b></p> <p>10:00~ <b>土曜日体操教室</b> 11:00~ <b>みんなといきいき体操</b> 13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b> 15:00~ 春の男性ヨガ(終)</p>	<p><b>29日</b></p> <p></p>

**30日 月**

9:30~ 体力アップ  
9:30~ 健康トレーニング月曜日A  
11:00~ 健康トレーニング月曜日B  
15:00~ 春の女性ヨガ(終)

**みんなといきいき体操**

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  
※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。  
当日、事務室にて会場をご確認ください。  
【毎週水、木、金】11:30～11:45  
【毎週土】 11:00～11:15  
(開始15分前に会場にて受付)



**●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。




**ちよい足し体操**

【毎週木】11:50～12:05 1階敬老室 定員20名  
(11:45に会場にて受付)  
月毎のテーマに沿った運動を15分間行います！  
みんなといきいき体操だけでは物足りない！  
という方におススメです♪



**土曜日体操教室**

2階集会室Bまたは1階敬老室 定員16名 ※当日整理券制  
(9:00より、1階事務室にて整理券配布。)  
整理券をお持ちの上、9:45に会場へお越しください。  
参加希望者多数の場合は抽選となります。  
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。

# 神明トレーニングだより6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



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。



10:30~ 朝トレ

1 日

2 月

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~ やわらくヨガ

3 火

18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

4 水

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(終)  
 16:00~ ミニ健30(終)

5 木

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

6 金

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

7 土

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

8 日

臨時休館

9 月

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

10 火

10:00~ 健康トレーニング  
 13:00~ バランストレーニング足腰元気  
 15:00~ 腰痛予防改善  
 16:00~ ゴルフピラティス  
 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

11 水

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

12 木

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

13 金

10:00~ 健康トレーニング  
 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ(終)  
 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

14 土

10:00~ ミニ健30(終)  
 11:00~ ミニ健30(終)

15 日

トレーニングルーム無料開放日

10:30~ 朝トレ

16 月

10:00~ ミニ健30(終)  
 11:00~ ミニ健30(終)  
 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~ やわらくヨガ

17 火

10:00~ 健康トレーニング  
 13:00~ バランストレーニング足腰元気  
 15:00~ 腰痛予防改善  
 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

18 水

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

19 木

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

20 金

10:00~ 健康トレーニング  
 13:30~ 頭とからだの健康教室A(終)  
 14:00~ 肩こり予防改善(終)  
 15:00~ 頭とからだの健康教室B(終)

21 土

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

22 日

10:30~ 朝トレ

23 月

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

24 火

10:00~ 健康トレーニング  
 13:00~ バランストレーニング足腰元気  
 15:00~ 腰痛予防改善  
 16:00~ ゴルフピラティス  
 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

25 水

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

26 木

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(終)  
 15:50~ コア&ダンベルトレーニング

27 金

10:00~ 健康トレーニング  
 18:30~ リラックスヨガ

28 土

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

29 日

10:30~ 朝トレ

30 月

13:30~ 健康トレーニング  
 14:00~ 低栄養・生活習慣改善



**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。

### 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

### 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  
 無料ご利用いただけます。



10:00~	朝活サーキットトレーニング
11:00~	ポールリラックス
14:00~	チェアdeエクササイズ
15:00~	自主卓球



<b>2月</b> 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ スクエアステップ立位編 (始) 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 歪みを整える!! 骨格リセット	<b>3日 火</b> 18:30~ コア&バランス60	<b>4日 水</b> 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 膝痛予防改善教室 15:30~ 低栄養改善教室	<b>5日 木</b> 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~ 春ののびのびヨガA 16:45~ 春ののびのびヨガB 18:30~ リズムエクササイズ&ストレッチ	<b>6日 金</b> 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門	<b>7日 土</b> 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ	<b>8日 日</b> 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールリラックス 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球
<b>9月</b> 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ スクエアステップ立位編 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 歪みを整える!! 骨格リセット	<b>10日 火</b> 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	<b>11日 水</b> 10:45~ ミニ健30① (終) 11:45~ ミニ健30② (終) 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 膝痛予防改善教室 15:30~ 低栄養改善教室	<b>12日 木</b> 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~ 春ののびのびヨガC 16:45~ 春ののびのびヨガD 18:30~ リズムエクササイズ&ストレッチ	<b>13日 金</b> 9:15~ ミニ健30① (終) 10:15~ ミニ健30② (終) 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門 17:30~ 身体すっきりピラティス 18:30~ ゴルフピラティス	<b>14日 土</b> 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:00~ 頭とからだの健康教室	<b>15日 日</b> トレーニングルーム無料開放日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールリラックス 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球
<b>16日 月</b> 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① (終) 11:45~ ミニ健30② (終) 14:15~ スクエアステップ立位編 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 歪みを整える!! 骨格リセット	<b>17日 火</b> 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	<b>18日 水</b> 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 膝痛予防改善教室 15:30~ 低栄養改善教室	<b>19日 木</b> 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~ 春ののびのびヨガA (終) 16:45~ 春ののびのびヨガB (終) 18:30~ リズムエクササイズ&ストレッチ	<b>20日 金</b> 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門	<b>21日 土</b> 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:00~ 頭とからだの健康教室	<b>22日 日</b> 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールリラックス 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球
<b>23日 月</b> 9:15~ 健康トレーニング 14:15~ スクエアステップ立位編 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 歪みを整える!! 骨格リセット	<b>24日 火</b> 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	<b>25日 水</b> 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 膝痛予防改善教室 (終) 15:30~ 低栄養改善教室 19:00~ ENJOYヒップホップダンス (始)	<b>26日 木</b> 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~ 春ののびのびヨガC (終) 16:45~ 春ののびのびヨガD (終) 18:30~ リズムエクササイズ&ストレッチ	<b>27日 金</b> 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング (終) 15:45~ マシントレーニング入門 17:30~ 身体すっきりピラティス 18:30~ ゴルフピラティス	<b>28日 土</b> 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:00~ 頭とからだの健康教室	<b>29日 日</b> 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールリラックス 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球

<b>30日 月</b> 9:15~ 健康トレーニング 14:15~ スクエアステップ立位編 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 歪みを整える!! 骨格リセット
--



**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・祝日 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。  
 ※スタンプ満タんでから6か月が有効期限となります。