

第10回 港区
区民景観
セレクション

あなたのあ気に入りの 港区の景観を募集します

メインテーマ部門

私が見つけた、将来に残したい景色

例)まちの中でふと目に留まり、「この景色は、これからも残っていてほしい」「変わらずそばにあってほしい」など、あなたが見つけた将来に残したいと感じる景色

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。皆さんが日頃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

2026年5月27日(水)～6月30日(火)

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

- ・ 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
- ・ 過去に区民景観セレクションを受賞している景観は対象外です
 - ※ 裏面に記載している、応募にあたっての注意事項もご確認の上、ご応募ください。
 - ※ 過去の受賞景観は港区ホームページで公開しているほか、区役所の窓口等で配布している「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を受賞した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で、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。

港区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)



問合せ 港区街づくり支援部 都市計画課 街づくり計画担当

☎ 03-3578-2210

第10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) 〒		
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)		
以下に、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	私が見つけた、将来に残したい景色 (例:まちの中でふと目に留まり、「この景色は、これからも残っていてほしい」「変わらずそばにあってほしい」などあなたが見つけた、将来に残したいと感じる景色)	
	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するような、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	(写真を見た方がその景観を見に行くことができるように、できるだけ詳しく書いてください)		
景観についてのコメント	(お気に入りのポイント等を100字以内でご記入ください)		

○写真(印刷またはCD等のデータ)を添付してご応募下さい。

※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〉

- ・ 応募対象の景観は区内で撮影したものであり、道路・公園など一般に立ち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を受賞し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、区役所の窓口等で配布している「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。)
- ・ 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。
- ・ 場所が不明の写真、違法性の疑いがある要素が写真に写りこんでいるものは対象外になります。

〈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〉

- ・ 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。



蚊の発生にご注意



デング熱、ジカウイルス感染症など 蚊は**感染症**を媒介します

普段から蚊の少ない環境にすることで、蚊媒介感染症が発生した場合でも感染症の拡大を抑えることができます。

ちょっとした**水たまり**からも 蚊は発生します

蚊を減らすには水たまりをなくすことが一番の対策です。
裏面を参考に身の回りを点検しましょう。

※公園や道路の雨水マスなど公共の場所は、区が対策をしています。

蚊が媒介する感染症を防ぐためには、
日頃から蚊の少ない環境を作ることが
大切です。



蚊の発生に
ご注意



蚊のサーベイランス
調査結果

ヒトスジシマカ



- ・体色は黒色。
- ・背中に白い線が1本ある。
- ・昼間に吸血する。
- ・卵で越冬する。冬に成虫は飛んでいない。

【主な感染症】
デング熱
ジカウイルス感染症

アカイエカ
チカイエカ



- ・体色は茶色。
- ・夜間に吸血することが多い。
- ・冬でも成虫が飛んでいる。

【主な感染症】
ウエストナイル熱



幼虫(ボウフラ)対策

蚊はおよそ12日で卵から成虫になります。
たまり水は放置せず、水のたまる容器は逆さまにして水をあげ、
雨のかからない場所に移動しましょう。また、不要なものは廃棄しましょう。

対策例1



植木鉢の水受け



金魚のなくなった水瓶

対策

- ①水がたまらないようにする。
- ②たまり水をこまめに捨てる。

対策例2



ポイ捨てされた空き缶



屋外放置されたタイヤ

対策

雨水がたまりそうな不用品は廃棄する。



成虫対策

蚊は直射日光では体温が上がるので、長く留まれません。
下草は刈り、地面に木漏れ日が届くように強く剪定し、
風通しを良くしましょう。

対策例



繁茂した下草



込み合った枝

対策

強めに刈り込み剪定する。

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(金)~
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 稀切:6月11日(木)
※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。

前夜祭・主講演

2026年6/26(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。

講座・ワークショップ

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。

6/27 13:30~15:00

会場 学習室A

主催 認定NPO法人プラチナ美容塾

<申込QR>



「ハーブティー・アロマ・肌ケア」メンズセルフケア講座



<講師>

山田 千佳 さん メディカルハーブ
コーディネーター
(やまだ ちか)

内藤 孝江 さん アロマ1級クラフト講師
(ないとう たかえ)

河西 修子 さん インターナショナル
エステティシャン
(かわにし みちこ)

男性は夏バテしやすい! 猛暑に向かう今年、…汗、臭い、ストレス等への悩み対策(ハーブティー、アロマ、肌ケア) Q&Aメンズセルフ体験講座です。

申込 TEL)090-8442-3031(10:00~17:00)

メール)platinumbeautyschool@gmail.com

6/27 13:30~15:00

会場 消費者センター講習室

主催 平等研究会

「今、子どもに何が起きているのか?」-性暴力に私たちができることを考えよう-



<講師>

大久保 真紀 さん
(おおくほ まき)
朝日新聞 編集委員

性暴力被害は男女を問わず低年齢化しています。子どもは自分を守れません。“いたずら”などではなく性虐待です。被害によるトラウマはその後の人生に深刻な影響を与えます。性被害の現場取材してきた大久保真紀さんのお話を聞いて隠れた真実を知り、私たちにできることを考えてみませんか?

申込 メール)wsw@tokyo-cc.org

6/28 13:30~15:00

会場 学習室A

主催 NPO法人男女平等参画推進みなと(GEM)

<申込QR>



「女性が安心していられる居場所」って? ~あなたの感じるモヤモヤ、話してみませんか?~

<ファシリテーター>

サポートグループ研究会

参加者が安心して話せる場づくりのサポート役



日常の中で、はて?と思うこと、女性であるが故にモヤモヤしていることはありませんか?あなたが抱える悩みや困りごとを安心して語ったり、聴き合える、そんな「居場所」とは…? 一緒に考えてみましょう。

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/festa2026/



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 芝浦南ルート
「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



第46回

男女平等参画フェスタ in リーブラ 2026

一緒に男女平等参画社会を考えよう!



“私”がひらく現在・未来

2026年 6月27日(土)・28日(日)

開会式 10:00~
(1F リーブラホール前)

開会式 15:45~
(2F 交流コーナー)

入場無料

展示・販売・体験

27日・28日 10:00~16:00

[会場:リーブラ2F]

ステージ

27日 10:20~16:35 28日 10:00~15:35

[会場:1Fリーブラホール]

企画講座

27日 13:30~15:00 28日 13:30~15:00

[会場:2F学習室A/
消費者センター講習室]

料理
茶道



準備したい
販売開始

27日・28日 10:00~16:00

[会場:料理室・造形表現室]
[会場:1F和室]

企画 まだまだあるぞ!



企画1 パネル&映像で学ぼう! ジェンダー

[会場:リーブラ入口付近]

企画2 みんなで楽しもう! リぶらミニ録日

[会場:料理室前交流コーナー]

企画3 オリジナル布ワッペンを作ろう!

[会場:学習室B]

企画4 会場をまわろう! リぶらスタンプラリー

[会場:2Fリーブラ]

前夜祭・主講演

6月26日(金)19:00~20:30(開場18:30)

会場:リーブラホール 事前申込制、先着順

「ジェンダー平等」ってなに?

世界基準で考える変化!

はば くみこ

羽場 久美子さん 国際政治学者/青山学院大学名誉教授



主催:男女平等参画フェスタ in リーブラ 2026 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)



展示・販売・体験

2階リーブラ学習室
2階交流コーナー

日時 6月27日(土)・28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	小僧小僧の衣裳展示、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	タンスに眠る若物や帯をリメイク	●	●
ふわふわさん [®] の会	性格分析をして自分の長所を見つけよう	●	●
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・自宅での備え	●	
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	●	●
子どもたちの未来を育む日本の伝統文化	子供たちの豊かな人間性を涵養する活動		
港区消費者団体連絡会	NO.2今昔、「海の中から地球が見える」		
交流コーナー	内容	販売	体験
スカーレット	社交ダンスサークル活動展示		
NPO法人 男女平等参画推進みなと(GEM)	字てがみセラピー・アートセラピー体験		●
平等研究会	えっ!それってハラスメント?		●
認定NPO法人 プラチナ美容塾	眉・カラー・ハンドケア・アロマネコ		●
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

2階造形表現室・料理室
1階和室(茶券 800円)

日時 6月27日(土)・28日(日) 10:00~16:00

1階和室 (最終受付15:30)	内容
東千家 さみどり会 6/27(土)	抹茶で一息、お気軽にお立ち寄りください
翠香会 6/28(日)	茶道を通して非日常を感じるひと時を
2階造形表現室・料理室	内容
ウクライナ料理の会	美味しい料理でウクライナ文化を紹介
ハロハロ	エシカル喫茶(珈琲・紅茶や焼菓子等)

茶道: 当日和室にて整理券を配布予定 料理: 準備が整い次第 販売開始
共通: 販売予定数が無くなり次第終了となります。お早めにお越しください。

企画1
パネル&映像で学ぼう!
ジェンダー 2F入口付近

企画2
みんなで楽しもう!
りぶらミニ縁日
2F交流コーナー

企画3
オリジナル布
ワッペンを
作るう!
2F学習室B

企画4
会場をまわろう!
DJ&
スタンパロー

併設企画
消費者センター
パネルクイズ
クイズとアンケートに
答えると
景品のプレゼント

エコ
バッグ



ステージ発表

会場
1階リーブラホール

日時 6月27日(土) 10:20~16:35

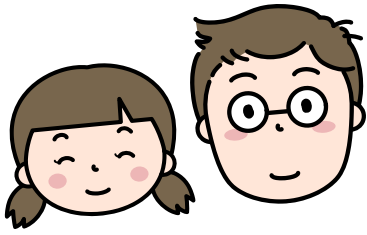
時間	団体名	内容
10:20~10:40	みなとピースサンデー実行委員会	歌ってジェンダー平等へ!
10:45~11:05	コールみなと	女声コーラス
11:10~11:30	コスモスコラス	女声コーラス
11:35~11:55	港ダンスサークル	社交ダンス
12:00~12:30	ミニシアターリーブラ	「マララ -教育を求めて闘う少女-」
12:35~12:55	女声合唱セントポーリア	女声三部合唱
13:00~13:20	だいごんの会	絵本の朗読と映像
13:25~13:45	アトラクティブ・エルダース	チェアバレエ・エクササイズ
13:50~14:10	カントリーラインダンス	見て!体験!一緒に楽しもう♪
14:20~14:35	アリスの会	絵本英語とナーサリーライム
14:40~14:55	伝統芸能ゆめいり座	子どもによる日本舞踊
15:00~15:20	戸村会	着物展示 振袖 留袖
15:25~15:45	ウクライナ学校~Dzherelce~	ウクライナの歌とダンス
15:55~16:15	みなとぞうれっしや合唱団	親子合唱団
16:20~16:35	ダンスサークルコア	会員による社交ダンス披露

日時 6月28日(日) 10:00~15:35

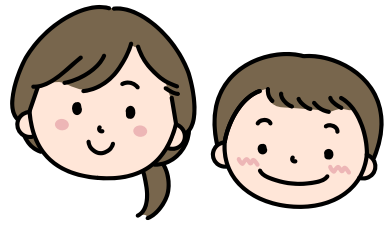
時間	団体名	内容
10:00~10:15	NGH	ヒップホップダンス
10:25~10:45	新婦人港 フラダンス「オハナ」	ハワイアンフラ
10:50~11:10	ピカケ	エンジョイ!ハワイアンフラ
11:15~11:35	一碧会	日本舞踊
11:40~12:10	ミニシアターリーブラ	「マララ -教育を求めて闘う少女-」
12:15~12:35	MPAC (Minato Performing Arts Club)	日本舞踊(花柳流)
12:40~13:00	掌の会	日本舞踊(花柳流)
13:05~13:25	すいれん&ヴォーチェアミーチ	声楽ソロ・重唱・合唱
13:35~13:55	歌のあつまり"風"	混声合唱
14:00~14:15	グッディダンスサークル	The Greatest Show
14:20~14:40	芙蓉流 富士の会	日本舞踊
14:45~15:05	芙蓉流 一世会	日本舞踊
15:15~15:35	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。

親子参加歓迎！



災害に備えた



ま

ち

歩

き

まち歩きを通して、災害時の「気になること」「役立つこと」を見つけながら、いざというときの『地域のつながり』について、みんなで考えましょう。

日時

6月27日(土) 9:30~12:30

会場

生涯学習センター（ばるーん）
（港区新橋3-16-3）

対象

区内在住、在勤、在学で防災等に関心がある人
区内の町会、自治会、サロン活動等、地域で活動している人

参加費

無料

定員

20人（事前申し込み制）

申込

6月24日（水）まで

（電話・FAXまたは下記二次元コードより申込）

当日について

- ・写真やメモをとりながら、約1時間まちを歩きます。
- ・動きやすい服装でお越しく下さい
- ・水分補給の用意をお願いします。
- ・荒天の場合、講座を中止します。



お問い合わせ・申し込み

港区社会福祉協議会 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） vc@minato-cosw.net

☎ 03-6230-0284 ☎ 03-6230-0285

申込はこちら



参加申込書(FAX用)

災害に備えたまち歩き講座に下記のとおり申し込みます。

氏名	ふりがな	
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
	Email	
年齢	20代以下・30代・40代・50代・60代・70代以上	
参加経験 ※どちらかに ○を つけてください	過去に本講座に参加したことがありますか。 はい いいえ	
申し込み理由	よろしければご記入ください。	

FAX:03-6230-0285

※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、本事業の連絡にのみ使用させていただきます。

MINATOシティハーフマラソンチャリティ募金活用

スポーツでつながろう！

パラスポーツメイト 養成講座

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。



6月27日(土) 10:00~12:30

パラスポーツ(障害者スポーツ)とは
車いす体験・卓球バレー体験



7月4日(土) 10:00~12:30

スポーツを体験してみよう!
『ボッチャ』



7月18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』



8月1日(土) 10:00~12:30

パラスポーツをする人を支えるために
バスケット用車いす体験



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**

参加
無料



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



フリガナ	
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8年 6月27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、卓球バレー体験など)	公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会
第2回	令和8年 7月4日(土) 10:00~12:30	スポーツを体験してみよう！ 『ボッチャ』	一般社団法人 日本ユニバーサルボッチャ連盟
第3回	令和8年 7月18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8年 8月1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：20人(申込順)
申し込み：6月24日(水)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。

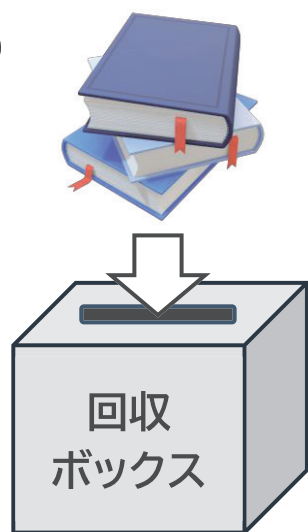


- ・手話通訳が必要な人は6月17日(水)までにお申し込みください。
- ・講座中の写真を広報紙、社協ホームページ等に掲載する場合があります。

不要になった本が 食品寄付につながります

子どもたちの笑顔のために

①



本を回収ボックス
へ投函

※回収ボックスのほか、インターネット
で集荷依頼もできます(集荷は本
以外のモノも可)。詳しくは下部の
二次元コードをご確認ください。

ブックオフの「キモチと。」(※)を活用し、不要になった本の
買取金額で購入した食品を、港区子ども食堂ネットワークに
加盟している団体に寄付し、活動を支援します。

②



ブックオフが
回収し、査定

③



買取金額で
食品を購入し、
子ども食堂等
に寄付

- 回収対象:ISBNコード(バーコード)がついている、破損や汚損のない本
(例)絵本、コミック、参考書等の市販された本(週刊誌や雑誌等は不可)
- 回収場所:港区社会福祉協議会事務局をはじめ、区内各所に設置の回収ボックス
ボックスの場所は裏面または下部の二次元コードからご確認ください。

【問い合わせ】

港区社会福祉法人連絡会
(事務局)社会福祉法人 港区社会福祉協議会
港区六本木5-16-45麻布地区総合支所2階
電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285



港区社会福祉法人連絡会とは、区内
に本部や事業所がある社会福祉法人
が連携し、地域における福祉の充実
に向けた取組や情報共有等を行う
ためのネットワークです。

※「キモチと。」とは、不要になったモノの買取金額で様々な団体等に寄付、応援、支援することができる
ブックオフの宅配買取サービスを活用した取り組みです。

本の回収ボックス設置施設名

福祉プラザさくら川
(社会福祉法人 長岡福祉協会)
新橋 6-19-2
月～日 午前9時～午後5時

ありすの杜南麻布 地域交流スペース
(社会福祉法人 洛和福祉会)
(社会福祉法人 新生寿会)
南麻布 4-6-1
月～土 午前10時～午後4時

港区立障害者支援ホーム南麻布
(社会福祉法人 健誠会)
南麻布 4-6-13
月～金(祝日除く)午前9時～午後5時

港区社会福祉協議会
六本木 5-16-45
麻布地区総合支所 2階
月～金(祝日除く)午前9時～午後5時

北青山高齢者在宅サービスセンター
赤坂地区高齢者相談センター
赤坂地区ふれあい相談室
(社会福祉法人 東京聖労院)
北青山 1-6-1
月～金(祝日除く)午前9時～午後5時

愛星保育園
(社会福祉法人 東京聖ビンセンシオ・ア・パウロ会)
高輪 1-27-40
月～金(祝日除く)午前9時～午後5時

にじのそら保育園 芝浦
(社会福祉法人 ひかり会)
芝浦 1-14-6 BSビル 1F
月～金(祝日除く)午前9時～午後5時

デイサービスセンターみたて
(社会福祉法人 すこやか福祉会)
港南 4-5-3 都営港南四丁目
アパート 3号棟
月～土 午前9時～午後4時30分

令和8年4月1日時点

※曜日と時間はボックスの設置を示すもので、施設の開所時間とは異なる場合があります

さりげない気づきから始まる、 寄り添い力UP講座

(全4回) ~「たすけて」が自然に届く関係へ~
各回だけの参加も可能です。

①
超高齢社会体験ゲームで
気づこう！まちの今



あなたは、街を崩壊させないミッションをクリアできるか???

日時

6月20日(土)午前10時~正午
講師:コミュニティコーピング
認定ファシリテーター

②
「生きづらさのリアル」~ひきこもりの
支援者や当事者から話を聞こう~



ひきこもりの支援者や当事者から話を聞き、地域で何ができるか考える。

日時

7月11日(土)午前10時~正午
講師:上田理香、喜久井伸哉
・(一社)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
・詩人・フリーライター

③
「地域の気遣いさんになるための講座
~「おやっ?」と気づいたらどうする?
GOする!~



地域の中で出会う「気になる方」との関わり方を考える。

日時

9月26日(土)午前10時~正午
講師:大和田裕美
(NPO)地域ネットワークとらいあんぐる

④
困った行動のウラには何がある?
~Yes Noゲームで考えよう!~



地域の困りごとを見極め、支援の在り方をゲーム感覚で一緒に考える。

日時

10月31日(土)午前10時~正午
講師:山下興一郎
(社福)全国社会福祉協議会 主任教授

【会場】芝浦区民協働スペース

(芝浦1丁目16-1みなとパーク芝浦)

【対象】港区在住・在勤・在学者

【定員】各講座30人(申込順)

【申し込み】各講座の3日前までに申し込みフォーム・電話・FAXまたはメールで、氏名、電話番号を明記の上申し込み



申し込みフォーム

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



各講座内容

- ①超高齢社会体験ゲームで気づこう！まちの今
～あなたは、街を崩壊させないミッションをクリアできるか？～
現代社会の問題、孤独・孤立を防ぐにはどうしたらよいか、ゲームをとおして地域でできることを考えるヒントを得る講座です。
- ②「生きづらさのリアル ～ひきこもりの支援者や当事者から話を聞こう～」
生きづらさやひきこもる気持ちについて、支援者や当事者から話を聞き、地域で何ができるか、どのような手助けがあるといいかを考える講座です。
- ③地域の気遣いさんになるための講座～「おやっ？」と気づいたら、どうする？GOする！～
地域活動の場で「気になる」人がいたときにどうするのかについて、すでに活動している人からその思いや実践を聞いて、自分なりのGO！の仕方を考える講座です。
- ④困った行動のウラには何がある？～Yes Noゲームで考えよう！～
ごみ屋敷、徘徊している人、近隣トラブルなど、地域にあるさまざまな「困ったこと」について、「迷惑な人」「気になる人」で終わるのではなく、何に困っているのか、地域でどんなことができるのかを考える講座です。

寄り添い力UP講座 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)	TEL	
メールアドレス		
参加希望講座 ※複数選択可	<input type="checkbox"/> ①6月20日(土)	<input type="checkbox"/> ②7月11日(土)
	<input type="checkbox"/> ③9月26日(土)	<input type="checkbox"/> ④10月31日(土)
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。

入場無料

第21回

ふれ愛まつりだ 芝地区!



芝次郎
芝地区公式
キャラクター

令和8年6月13日(土)
10:00-15:00 小雨決行



芝代
芝地区公式
キャラクター

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、
区政80周年記念グッズやみなトクPAYポイント
などをプレゼント! 受付時間 10:00~14:30

記念タイムカプセルに メッセージを込めよう

テーマは「未来の港区・未来の私」

みなトクPAYアプリ

港区で使えるおトクな
キャッシュレスサービス!



Android版



ios版

港区ホームページは
こちら



区立芝公園

港区芝公園
四丁目8番4号

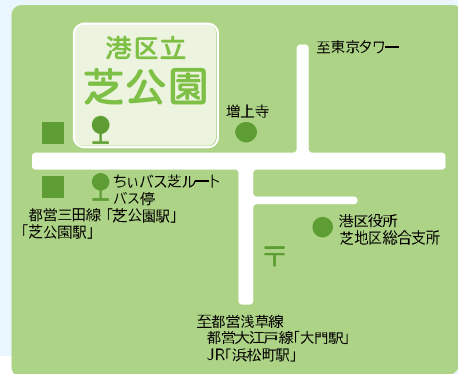
兵庫県立 人と自然の博物館がやってくる

間近で珍しい昆虫の標本を見てみよう!



移動博物館車

ゆめはく



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)

<p>1月</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～ やわらくヨガ</p>	<p>2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</p>	<p>3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>4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 16:00～ 介護予防バレエ講座(始)</p>	<p>5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>6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>7月</p> <p>臨時休館日</p>
<p>8月</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>9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>10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>11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>12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(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</p>	<p>13月</p> <p>10:00～ ミニ健30(終) 11:00～ ミニ健30(終)</p>	<p>14月</p> <p>10:30～ 朝トレ</p>
<p>15月</p> <p>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</p>	<p>16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</p>	<p>17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(終) 16:00～ ミニ健30(終)</p>	<p>18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>19月</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 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>20月</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>21月</p> <p>トレーニングルーム無料開放日 10:30～ 朝トレ</p>
<p>22月</p> <p>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>23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>24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</p>	<p>25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>26月</p> <p>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) 18:30～ リラックスヨガ</p>	<p>27月</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>28月</p> <p>10:30～ 朝トレ</p>
<p>29月</p> <p>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(終) 14:00～ 低栄養・生活習慣改善</p>	<p>30月</p> <p>13:00～ 足腰元気講座 15:00～ 腰痛予防改善</p>	<p>カレンダーの見方</p> <p>■ 午前(10:00～13:00)の教室 (始): 初回 ■ 午後(13:00～16:00)の教室 (終): 最終回 ■ 夜間(18:30～)の教室 黒字: 申し込みが必要 青字: 申し込み不要</p> <p>※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。</p>				

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 (+オリジナル体操)
火、木 13:00～13:30 (+練功十八法)
場所: 4階トレーニングルーム 定員: 22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、カフェサービスタク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。

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)

<p>1 月</p> <p>9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～はじめてマシン 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:30～スッキリ体操40 13:30～セルフマシン 15:00～春の女性ヨガ</p>	<p>2 火</p> <p>9:30～ミニ健30火曜日A① 10:30～ミニ健30火曜日A② 10:30～頭とからだの健康教室 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～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</p>	<p>3 水</p> <p>10:00～動きやすいからだづくり 11:30～みんなといきいき体操 14:00～コアバランストレーニング</p> 	<p>4 木</p> <p>10:00～腰痛予防改善教室 10:00～男性のための料理教室 11:30～みんなといきいき体操 11:45～ちよい足し体操 14:00～足腰元気講座</p>	<p>5 金</p> <p>10:00～健康トレーニング金曜日 10:00～はじめてマシン 11:30～みんなといきいき体操 13:30～ミニ健30金曜日A①(終) 14:00～食と健口 14:30～ミニ健30金曜日A②(終)</p>	<p>6 土</p> <p>10:00～みんなといきいき体操① 10:20～土曜日体操教室 11:05～みんなといきいき体操② 13:15～フリーマシントレーニング 15:00～春の男性ヨガ</p>	
<p>8 月</p> <p>9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～はじめてマシン 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:30～スッキリ体操40 13:30～セルフマシン 15:00～春の女性ヨガ</p>	<p>9 火</p> <p>10:30～頭とからだの健康教室</p> 	<p>10 水</p> <p>14:00～コアバランストレーニング</p> 	<p>11 木</p> <p>10:00～腰痛予防改善教室 10:00～男性のための料理教室 11:30～みんなといきいき体操 11:45～ちよい足し体操 14:00～足腰元気講座</p>	<p>12 金</p> <p>10:00～健康トレーニング金曜日 10:00～はじめてマシン 11:30～みんなといきいき体操</p>	<p>13 土</p> <p>10:00～15:00 芝公園にて ふれままつりだ！芝地区 出展♪</p> 	<p>14 日</p> 
<p>15 月</p> <p>9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～はじめてマシン 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:30～スッキリ体操40 13:30～セルフマシン</p>	<p>16 火</p> <p>9:30～ミニ健30火曜日A① 10:30～ミニ健30火曜日A② 10:30～頭とからだの健康教室 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～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</p>	<p>17 水</p> <p>10:00～動きやすいからだづくり 11:30～みんなといきいき体操 14:00～コアバランストレーニング</p> 	<p>18 木</p> <p>10:00～腰痛予防改善教室(終) 10:00～男性のための料理教室 11:30～みんなといきいき体操 11:45～ちよい足し体操 14:00～足腰元気講座</p>	<p>19 金</p> <p>10:00～健康トレーニング金曜日 10:00～はじめてマシン 11:30～みんなといきいき体操</p>	<p>20 土</p> <p>10:00～みんなといきいき体操① 10:20～土曜日体操教室 11:05～みんなといきいき体操② 13:15～フリーマシントレーニング 15:00～春の男性ヨガ</p>	<p>21 日</p> 
<p>22 月</p> <p>9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～はじめてマシン 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:30～スッキリ体操40 13:30～セルフマシン 15:00～春の女性ヨガ</p>	<p>23 火</p> <p>9:30～ミニ健30火曜日A①(終) 10:30～ミニ健30火曜日A②(終) 10:30～頭とからだの健康教室(終) 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～フリーマシントレーニング 14:30～ミニ健30火曜日B①(終) 15:30～ミニ健30火曜日B②(終)</p>	<p>24 水</p> <p>10:00～動きやすいからだづくり 11:30～みんなといきいき体操 14:00～サーキットトレーニング</p> 	<p>25 木</p> <p>10:00～男性のための料理教室(終) 11:30～みんなといきいき体操 11:45～ちよい足し体操 14:00～足腰元気講座</p>	<p>26 金</p> <p>10:00～健康トレーニング金曜日 10:00～はじめてマシン(終) 11:30～みんなといきいき体操 14:00～食と健口</p>	<p>27 土</p> <p>10:00～みんなといきいき体操① 10:20～土曜日体操教室 11:05～みんなといきいき体操② 13:15～フリーマシントレーニング 15:00～春の男性ヨガ(終)</p>	<p>28 日</p> 
<p>29 月</p> <p>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～スッキリ体操40(終) 13:30～セルフマシン(終) 15:00～春の女性ヨガ(終)</p>	<p>30 火</p>  <p>13:00～15:00 神明いきいきプラザにて 3館対抗運動会開催！</p>	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要 午後：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要 夜間：夜間の教室 				

みんなといきいき体操
【毎週水、木、金】 11:30～11:45
【毎週土】 ①10:00～10:15②11:05～11:20
全てDVD放映のみ
受付：水木金→開始15分前に会場にて受付
土→①9:00より②10:00より整理券配布
場所：1階敬老室/2階集會室
※1階事務室にてご確認ください。
定員：水木金 20名/土 18名

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。

土曜日体操教室
【毎週土】 10:20～11:00
2階集會室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、10:15に会場へお越しください。
簡単なトレーニングやストレッチを行います♪

ちよい足し体操
【毎週木】 11:45～12:00
受付：11:45に会場へお入り下さい
場所：1階敬老室
定員：20名
6月のテーマは「骨盤底筋群」です！
姿勢改善やトイレの回数にお悩みの方はぜひご参加ください♪

スッキリ体操40
【毎週月】 13:30～14:10
受付：開始15分前に会場にて受付開始、
その時点で希望者多数の場合は抽選
場所：1階敬老室
定員：12名
気軽に取組めて、日常生活(階段や歩行)が
楽になるようなトレーニングを行います♪

コアバランストレーニング
【第1,2,3 水】 14:00～15:00
受付：開始15分前に会場にて受付開始、
その時点で希望者多数の場合は抽選
場所：2階集會室B
定員：18名
体の中心(お腹・背中・骨盤まわり)の筋を整え、
姿勢と安定性を高めるトレーニングを行います！


<p>1 月</p> <p>9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～頭とからだの健康教室 18:30～歪みを整える!!骨格リセット</p>	<p>2 火</p> <p>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～コアトレーニング60</p>	<p>3 水</p> <p>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 19:00～ENJOYヒップホップダンス(終)</p>	<p>4 木</p> <p>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～エアロビック&ストレッチ</p>	<p>5 金</p> <p>10:00～ミニ健30(終) 11:00～足腰元気講座 14:00～はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>6 土</p> <p>10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ミニ健30(終) 14:00～とらストレッチ 14:45～脳活体操</p>	<p>7 日</p> <p>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</p> 	
<p>8 月</p> <p>9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～頭とからだの健康教室 18:30～歪みを整える!!骨格リセット</p>	<p>9 火</p> <p>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～コアトレーニング60</p> 	<p>10 水</p> <p>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</p>	<p>11 木</p> <p>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～エアロビック&ストレッチ</p>	<p>12 金</p> <p>11:00～足腰元気講座 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</p>	<p>13 土</p> <p>ふれあいまつり</p> 	<p>14 日</p> <p>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</p>	
<p>15 月</p> <p>9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30①(終) 11:45～ミニ健30②(終) 14:00～頭とからだの健康教室 18:30～歪みを整える!!骨格リセット</p>	<p>16 火</p> <p>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～コアトレーニング60</p>	<p>17 水</p> <p>11:00～セルフ骨盤矯正 14:00～健康トレーニング 15:30～膝痛予防改善教室</p> 	<p>18 木</p> <p>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～エアロビック&ストレッチ</p>	<p>19 金</p> <p>10:00～椅子ヨガ 11:00～足腰元気講座 14:00～はじめてのマシントレーニング</p>	<p>20 土</p> <p>10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ウォーキング 14:00～とらストレッチ 14:45～脳活体操</p> 	<p>21 日</p> <p>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</p>	
<p>22 月</p> <p>9:15～健康トレーニング 14:00～頭とからだの健康教室 18:30～歪みを整える!!骨格リセット(終)</p> 	<p>23 火</p> <p>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～コアトレーニング60</p>	<p>24 水</p> <p>11:00～セルフ骨盤矯正 14:00～健康トレーニング 15:30～膝痛予防改善教室(終)</p>	<p>25 木</p> <p>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～エアロビック&ストレッチ</p>	<p>26 金</p> <p>10:00～椅子ヨガ 11:00～足腰元気講座 14:00～はじめてのマシントレーニング(終) 17:30～身体すっきりピラティス 18:30～ゴルフピラティス</p>	<p>27 土</p> <p>10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ウォーキング 14:00～とらストレッチ</p> 	<p>28 日</p> <p>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</p> 	
<p>29 月</p> <p>9:15～健康トレーニング 14:00～頭とからだの健康教室(終)</p> 	<p>30 火</p> <p>運動会</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> ：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 <p>※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。</p>					 <p>6月</p> 

みんなといきいき体操

火・木・金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
月・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





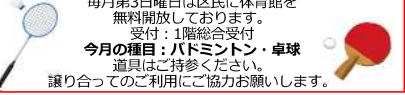
●いきいき体操ポイントカードについて

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
トレーニングルームを無料でご利用いただけます。

<p>1 月</p> <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 16:45～ステキな声づくり講座</p> 	<p>2 火</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 13:30～モダンバレエ① 14:20～ふれあい卓球② 14:30～日常英会話 中級 15:00～モダンバレエ② 17:30～英語でLet's Sing(夜間)</p>	<p>3 水</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 木</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 金</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 土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)</p>	<p>7 日</p> <p>臨時休館日</p> 	
<p>8 月</p> <p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～絵手紙① 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&ハーブ講座 16:45～ステキな声づくり講座 18:30～ゴスペル講座</p> 	<p>9 火</p> <p>10:00～日常英会話 初級 10:00～社交ダンス 中級 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 13:30～モダンバレエ① 14:20～ふれあい卓球② 14:30～日常英会話 中級 15:00～モダンバレエ② 17:30～英語でLet's Sing(夜間)</p>	<p>10 水</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 木</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 金</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 土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)</p> 	<p>14 日</p> <p>9:45～アシュタンガヨガ① 11:00～アシュタンガヨガ②</p>	
<p>15 月</p> <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 16:45～ステキな声づくり講座</p> 	<p>16 火</p> <p>10:00～社交ダンス 中級 13:00～ふれあい卓球① 13:30～モダンバレエ① 14:20～ふれあい卓球② 15:00～モダンバレエ② 17:30～英語でLet's Sing(夜間)</p>	<p>17 水</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 木</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 金</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 土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)</p>	<p>21 日</p> <p>9:45～アシュタンガヨガ① 11:00～アシュタンガヨガ②</p> <p>体育館無料開放日</p>	
<p>22 月</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 13:30～カラオケ 16:45～ステキな声づくり講座 18:30～ゴスペル講座</p> 	<p>23 火</p> <p>10:00～日常英会話 初級 10:00～社交ダンス 中級 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 13:30～モダンバレエ① 14:20～ふれあい卓球② 14:30～日常英会話 中級 15:00～モダンバレエ② 17:30～英語でLet's Sing(夜間)</p>	<p>24 水</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前) 13:00～社交ダンス初級 14:00～基本の書</p>	<p>25 木</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 金</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>27 土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)</p> 	<p>28 日</p> <p>9:45～アシュタンガヨガ① 11:00～アシュタンガヨガ②</p>	
<p>29 月</p> <p>13:30～カラオケ 16:45～ステキな声づくり講座</p> 	<p>30 火</p> <p>13:30～モダンバレエ① 15:00～モダンバレエ②</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前教室 (始) 初回 午後教室 (終) 最終回 夜間の教室 緑字: 費用あり <p>※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。</p>					<p>体育館無料開放日</p> <p>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お願いします。</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閉店 (ラストオーダー15:30)

●6月休業予定日 7日(日)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

8日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
 30日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●朝ごはん予定日 5日(金) 19日(金)
 ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制




～コミュニティカフェからのお知らせ～

●**栄養相談会** ※おおむね50歳以上の区民対象

10日(水) 15:00～16:00 おひとり10分 ※申込不要
 18日(木) 15:00～16:00 おひとり30分 ※事前申込・先着順
 26日(金) 15:00～16:00 おひとり30分 ※事前申込・先着順

(管理栄養士・栄養士が対応いたします。
 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・体館情報
- ・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!



QRコードはこちら↓

<p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p>1月</p>	<p>10:15～ モダンバレエ講座</p> <p>13:00～ 臨床美術講座</p> <p>2月</p>	<p>10:00～ スポーツ吹矢体験会</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>3月</p>	<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:20～ エンジョイフラ</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>4月</p>	<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>5月</p>	<p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)</p> <p>13:00～ 書道</p> <p>6月</p>	<p>13:00～ 自主麻雀サロン</p> <p>7月</p>
<p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p>8月</p>	<p>10:00～ 絵手紙教室</p> <p>10:15～ モダンバレエ講座</p> <p>13:00～ ベン字</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p> <p>9月</p>	<p>10:00～ 書道</p> <p>10月</p>	<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>11月</p>	<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p> <p>12月</p>	<p>10:30～ 世界遺産検定講座</p> <p>18:00～ 男性のためのカンテ教室</p> <p>13:00～15:00 芝公園にて ふれ愛まつりだ！芝地区 出展♪</p> <p>13月</p>	<p>13:00～ 自主麻雀サロン</p> <p>13:30～ 三田シネマ座</p> <p>14月</p>
<p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p>15月</p>	<p>10:15～ モダンバレエ講座</p> <p>13:00～ ベン字</p> <p>16月</p>	<p>10:00～ スポーツ吹矢体験会</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>17月</p>	<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:20～ エンジョイフラ</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>18月</p>	<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>19月</p>	<p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)</p> <p>13:00～ 書道</p> <p>20月</p>	<p>13:00～ 自主麻雀サロン</p> <p>21月</p>
<p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p>22月</p>	<p>9:00～ 都心散策ツアー～迎賓館見学～</p> <p>10:00～ 絵手紙教室</p> <p>10:15～ モダンバレエ講座</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p> <p>23月</p>	<p>10:00～ 書道</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>24月</p>	<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:00～ ペーパークラフト講座</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>25月</p>	<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p> <p>26月</p>	<p>10:30～ 世界遺産検定講座</p> <p>18:00～ 男性のためのカンテ教室</p> <p>27月</p>	<p>13:00～ 自主麻雀サロン</p> <p>13:00～15:00 神明いきいきプラザにて マンドリンコンサート開催</p> <p>28月</p>
<p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p>29月</p>	<p>10:15～ モダンバレエ講座</p> <p>13:00～15:00 神明いきいきプラザにて 3館対抗運動会開催！</p> <p>30月</p>	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 緑字：費用あり <p>※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。</p>	<p>※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)</p>			

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
- 朝ごはん予定日 10日(水) 24日(水)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 8日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 12日(金) 10:00-14:00 (ラストオーダー13:30)
- 30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



～まーぶるカフェからのお知らせ～

- ちよこつと栄養講話 ※60歳以上の区民対象
- 毎月第3土曜日 11:20～11:30
- いきいき体操②の後に開催します！
- 6月は【食中毒対策】をテーマに10分程度の講話を行います！



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！



三田いきいきプラザブログ

で検索！

QRコードはこちら↑

<p>14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ</p> <p>1</p> <p>月</p>	<p>2</p> <p>火</p> 	<p>9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段</p> <p>3</p> <p>水</p>	<p>10:30～ペーパークラフト講座 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</p> <p>4</p> <p>木</p>	<p>14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能</p> <p>5</p> <p>金</p> 	<p>6</p> <p>土</p>	<p>7</p> <p>日</p> 
<p>10:00～書道 13:30～とらトピア栄養相談室 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ</p> <p>8</p> <p>月</p> <p>マーブルカフェ港区民DAY</p>	<p>9</p> <p>火</p>	<p>13:30～ゴスペル</p> <p>10</p> <p>水</p>	<p>15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB</p> <p>11</p> <p>木</p> 	<p>14:00～カラオケ</p> <p>12</p> <p>金</p>	<p>13</p> <p>土</p> 	<p>9:15～囲碁入門 11:00～囲碁初級</p> <p>14</p> <p>日</p>
<p>10:00～透明水彩画 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ</p> <p>15</p> <p>月</p> 	<p>13:30～ハンドメイド</p> <p>16</p> <p>火</p>	<p>9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段</p> <p>17</p> <p>水</p> 	<p>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</p> <p>18</p> <p>木</p>	<p>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</p> <p>19</p> <p>金</p>	<p>20</p> <p>土</p>	<p>21</p> <p>日</p> 
<p>10:00～書道 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ</p> <p>22</p> <p>月</p>	<p>13:30～アロマ&ハーブ</p> <p>23</p> <p>火</p> 	<p>13:30～ゴスペル 13:30～とらトピア栄養相談室</p> <p>24</p> <p>水</p>	<p>15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB</p> <p>25</p> <p>木</p>	<p>14:00～カラオケ</p> <p>26</p> <p>金</p> 	<p>27</p> <p>土</p> 	<p>9:15～囲碁入門 11:00～囲碁初級</p> <p>28</p> <p>日</p>
<p>14:00～ステキな声づくり(終) 15:30～モダンバレエ(終)</p> <p>29</p> <p>月</p>	<p>30</p> <p>火</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <p> : 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 </p> <p>※ 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)</p>   				

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 なし
- いいきいき朝ごはん予定日 6日(土) 20日(土)
- 8日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 30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

営業中



～マーブ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)
8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♪
 - とらトピア栄養相談室
8日(月) 2階廊下 (お1人様10分程度)
24日(水) 2階和室 (お1人様30分程度)
- 管理栄養士・栄養士が対応いたします。
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

QRコードはこちら↑