

人権連続講座みなと2025

本講座は、知っておきたい「人権」のことを、わかりやすく学べる講座です。
たいせつな人権のことを楽しく学びましょう！

第1回:フィールドワーク

東京の同和問題を考える 浅草フィールドワーク

現在港区芝にある東京都人権プラザは、以前は浅草にありました。東日本最大の靴の街と言われる浅草を歩き、私たちの暮らしや文化に不可欠な皮革産業の歴史を紐解きながら東京の同和問題(部落差別問題)への理解を深めます。江戸時代を生きた弾左衛門の史跡を中心に、回向院・観蔵記念碑までフィールドワークを行います。



日時 10月30日(木)13:00~17:00

申込期限 10月23日(木) 定員 30人

講師 公益財団法人東京都人権啓発センター専門員ほか

13:00集合 台東区民会館8階第5会議室(台東区花川戸2-6-5)
13:00~16:00 レクチャー・フィールドワーク(一部貸切バスで移動)
16:00~17:00 講話(JR南千住駅付近の会議室)



交通案内

東武線浅草駅
正面改札口から徒歩5分
東京メトロ銀座線浅草駅
7番出口から徒歩5分
都営浅草線浅草駅
A4出口から徒歩8分
つくばエクスプレス線浅草駅 A1番
出口から徒歩9分
都営バス
二天門停留所下車すぐ
台東区循環バス
"北めぐりん(浅草回り)"
二天門停留所下車すぐ
台東区循環バス
"ぐるーりめぐりん"
花川戸停留所から徒歩3分

第2回:映画&トーク(解説と対話)

映画『アンネ・フランクと旅する日記』 上映とトーク

舞台は現代のアムステルダム。ある風の夜、博物館に保管されている「アンネの日記」に異変が起きた…！アンネたちと同じ週にアウシュヴィッツに到着した両親を持つ、イスラエル出身のアリ・フォルマン監督が「アンネの日記」を原案に描いたアニメーション映画を題材に、戦争の記憶もホロコーストの生存者も失われつつある今、アンネが願った「誰もが尊重されるべき世界」について考えます。

© ANNE FRANK FONDS BASEL, SWITZERLAND



日時 11月14日(金)18:30~21:00

申込期限 11月9日(日) 定員 40人
一時保育の申し込みは11月3日(月)まで

会場 東京都人権プラザ セミナールーム
(港区芝2-5-6 芝256スクエアビル1階)

ファシリテーター

石岡史子

(NPO法人ホロコースト教育資料センターKokoro理事長)



交通案内

都営三田線芝公園駅
A1出口徒歩3分
都営浅草線大門駅
A3出口徒歩7分
JR・東京モノレール浜松町駅
南口(金杉橋方面)徒歩8分

申し込み方法(先着順 事前申し込み)

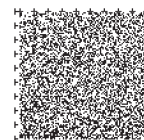
- 参加、一時保育を希望される方は、みなとコールへお電話でお申し込みください。
みなとコール(年中無休 9:00~17:00)03-5472-3710
- Web申込み(24時間受付)は、右記の二次元コードからお申し込みください。
- ファックスの場合は、氏名、電話番号、希望する講座、一時保育(4か月から未就学児、5名まで)の有無(必要場合は保育児童の氏名と月齢)、手話通訳等情報保障の必要有無(必要場合は内容)を記載し港区総務課人権・男女平等参画係まで。FAX:03-3578-2976

申し込み開始は
9月18日(木)
午後3時から

1回目



2回目



主催

港区総務部総務課人権・男女平等参画係



03-3578-2027

事業 受託者

公益財団法人 東京都人権啓発センター



みんなと結ぶ「へいわ」
～港区平和都市宣言40周年～

Uni-Voice



おむすびサービス

協力会員募集

おむすびサービス（有償在宅福祉サービス）は、高齢や病気などにより日常生活に困りごとがある人（利用会員）と「地域の人のお手伝いがしたい」という気持ちのある人（協力会員）の思いをむすぶ、地域のたすけあい活動です。仕事や子育てがひと段落した人、時間の余裕ができた人など、一緒に活動して下さる協力会員さんをお待ちしております。

空いた時間を地域のために！

★おむすびサービス（有償在宅福祉サービス）★

高齢や病気・ケガなどの理由で、日常生活を営む上で困りごとがある人（利用会員）に対し、家事や外出の付添いなどのお手伝いをします。

【活動時間】月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

午前9時～午後5時 ※1回の活動は原則2時間以内

【年会費】初年度2,000円（次年度更新時1,000円）

【謝礼金】1時間800円・1,200円 ※別途、実費交通費

【主な活動内容】・日常の家事（掃除、洗濯、調理、買物等）

・通院や外出の付き添い

・お話し相手・見守り

・季節物など衣類の入替え など

※身体介護や専門的技術を要する活動はありません。



◆ご自分ができる活動内容を登録いただき、ご希望にあう活動をご紹介します◆

- 18歳以上（高校生不可）であれば、資格や介護など経験の有無は問いません。
- 空いている時間に合わせて、無理なく活動ができます！

【問い合わせ先】港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係

住所 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

電話 03-6230-0284 FAX 03-6230-0285



MINATO CITIZENS' FESTIVAL 2025

第44回

みなと区民まつり

テーマ つなぐ つながる 笑顔の輪

10/11 土 sat 11:00 17:00 • 12 日 sun 10:00 16:00

港区芝公園一帯

Shiba Park Whole
都営三田線「御成門」駅 徒歩1分 / 「芝公園」駅 徒歩1分

10/13 月・祝 mon

みなと区民
スポーツ・体育祭

開会式 9:15~
10:00 ▶ 16:30

Minato Citizens' Sports Festival

みなとパーク芝浦一帯

Minato Park Shibaura Whole
JR「田町」駅 徒歩5分

9/19 金 販売開始

区民まつり
記念バッジ

Commemorative Festival Badge

先着 2000 個限定、
東京タワー・メインデッキ招待券、緑日券付き！

※招待券は 2025 年 11 月末日まで有効。

事前販売場所 10/8 (水)まで

区役所 (3 階地域振興課) / 各区民センター /
生涯学習センター / 港区スポーツセンター /
Kiss ポート財団

※10月11日・12日は、増上寺エリア内まつり本部で販売します。

今年は
旧新橋停車場
がモチーフ



2025 みなと区民まつり
旧新橋停車場



販売について



10/12 日 sun 12:00~
大門交差点から
パレードスタート！

※雨天時により、スタート時間を変更
又はパレードを中止する場合があります。



【主催】 港区／みなと区民まつり実行委員会／



(公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団)

問合せ先

みなと区民まつり実行委員会事務局 03-5770-6837 (平日 9:00 ~ 17:15)

港区コールセンター みなとコール 03-5472-3710 (8:00 ~ 20:00) Contact: Minato Call (CITY INFORMATION SERVICE)



みなと区民まつりHP

令和7年度住居表示板の取り付けの勧奨について

(新規・交換)

芝公園
一丁目

←住居表示板（見本）

5-25

港区では、各地区の住居表示板(青色のアルミ板で建物の住所を表示するもの)の点検を行っています。

令和7年度は三田1～3丁目・赤坂・元赤坂の区域を巡回し、住居表示板が破損していたり、取り付けられていない建物に対し、このお知らせを投函しています。

住居表示板を希望する方は、以下の方法で申請ください。

住居表示板の交付は無料です。

① 電子申請 スマホ・PCから申請ください。

(港区 Logo フォーム) 手順名:【芝地区・区民課】住居表示板の交付申請



←電子申請はこちらから

<https://logoform.jp/form/Mt5V/333155>

② 電話での申請

芝地区総合支所 区民課 窓口調整係

電話: 03-3578-3151、03-3578-3152

午前8時30分から午後5時まで(祝休日を除く)

・住居表示板は郵送しますので、ご自身で貼付けをお願いします。

(裏面に強力な両面テープを貼り付けています)

※ご自身での貼付けが難しい場合に限り、区の委託業者が訪問交換します。

・事業の詳細は港区のホームページをご覧ください。

<https://www.city.minato.tokyo.jp/shibamadochou/jyuukyohyouji/10kanen.html>

港区ホームページはこちら



<問い合わせ先>

港区役所 1階⑧番窓口

芝地区総合支所 区民課 窓口調整係

電話: 03-3578-3111 (代) 内線 3151・3152

FAX: 03-3578-3182

午前8時30分から午後5時まで(祝休日を除く)

第4回

MINATO
シティハーフマラソン
チャリティ募金活用

ボッチャ 交流大会

手話通訳あり
参加賞あり



令和7年11月29日(土)
午後1時～4時30分

同日開催

場所 港区スポーツセンター アリーナ
(芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦内)

対象 港区在住・在勤・在学の人
※チームの場合は1人以上が港区在住・在勤・在学

定員 30チーム程度(最大150人)
※申し込み順
※1人で申し込みの人は港社協でチームを編成します。

参加費 無料

問い合わせ・申し込み

10月1日(水)～10月31日(金)に、1人または2～5人のチームで、
電話、FAX、申し込みフォームにてお申し込みください。

ボッチャ体験会
午前10時～正午

※要事前申し込み
※申込者は時間内自由参加

初めての人も
練習したい人も安心！

子どもから大人まで、障害の有無を問わず、
誰でも一緒に楽しめる“ボッチャ”で交流します！
※ユニバーサルボッチャのルールを準用します。

社会福祉法人
港区社会福祉協議会
電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285
港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2F

申し込みフォームは
こちらから≫≫



	代表者	2	3	4	5
お名前					
チーム名 (2人以上の場合)					
代表者 Emailアドレス	※必須				
対象区分	□在住 □在勤 □在学 □その他	□在住 □在勤 □在学 □その他	□在住 □在勤 □在学 □その他	□在住 □在勤 □在学 □その他	□在住 □在勤 □在学 □その他
電話番号 FAX番号	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()
ポッチャ体験会 (同日10時～)	□参加する □参加しない	□参加する □参加しない	□参加する □参加しない	□参加する □参加しない	□参加する □参加しない
その他	□ランプの貸出希望 ※「ランプ」…投球補助具 □ランプの持込希望 □手助けや配慮が必要な人がいる（お名前： ） □介助者が同行（どなたの介助者かご記入ください。 お名前： ）				
	※手助けや配慮が必要ながある人は内容を記入してください。				

社会福祉法人 港区社会福祉協議会
電話 03-6230-0280
FAX 03-6230-0285

事前申込み不要

服装自由

履歴書不要

未経験者歓迎

港区福祉のしごと 面接・相談会

介護サービスや障害福祉サービスのお仕事に関心のある方向けの面接・相談会を開催します！「まずはボランティア活動をしてみたい！」という方や「福祉の資格について知りたい！」という方もぜひお気軽にご参加ください。

日時 令和7年

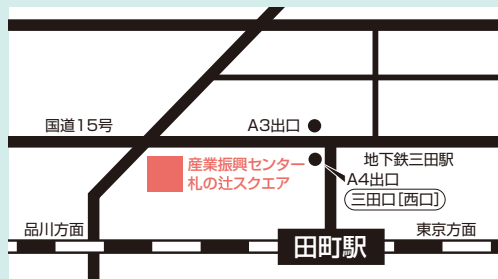
11月11日(火)

13:00~16:00 最終受付: 15:30まで

会場

**港区立産業振興センター
札の辻スクエア**

11階 ホール大・ホール小
東京都港区芝5-36-4



■JR 田町駅
三田口(西口)から徒歩4分
■都営三田線・浅草線 三田駅
A3出口から徒歩4分
又はA4出口から徒歩3分

一時保育をご希望の方へ

対象 ▶ 生後4カ月~就学前のお子様
申込み ▶ 10/31(金)までにお電話ください。



当日のタイムスケジュール 入退場自由

12:30~ 開場・受付開始

13:00~13:30 福祉のしごと入門セミナー
(講師: 東京都福祉人材センター)

13:30~14:00 法人1分間PR会
現場で働く職員の様子や、職場の雰囲気、法人の特色などをお伝えします。

14:10~16:00 面接・相談会
気になる法人のブースにお立ち寄りいただき、求人・働き方などについてお気軽にご相談ください。
ボランティアや資格についての相談、ハローワークの求人票の閲覧もできます。

主催 港区 介護保険課・障害者福祉課・高齢者支援課

共催 ハローワーク品川、社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター、
社会福祉法人 港区社会福祉協議会、公益財団法人 介護労働安定センター 東京支部



問合せ先

港区 介護保険課 介護事業者係

03-3578-2881

参加法人 (五十音順)

- アイピートーク 株式会社
- 医療法人財団 湖聖会
- 株式会社 グッドライフケア東京
- 株式会社 ケアメイト
- 株式会社 ツクイ
- 株式会社 ニチイ学館
- 株式会社 ベネッセスタイルケア
- 株式会社 リイ
- グッドタイムリビング 株式会社
- 合同会社 結びめ
- 社会福祉法人 恩賜財団済生会支部東京都済生会
- 社会福祉法人 健誠会
- 社会福祉法人 新生寿会
- 社会福祉法人 すこやか福祉会
- 社会福祉法人 長岡福祉協会
- 社会福祉法人 奉優会
- 社会福祉法人 洛和福祉会
- 東京海上日動ベターライフサービス 株式会社
- 特定非営利活動法人 MOTHER12
- 特定非営利活動法人 みなと障がい者福祉事業団
- 有限会社 コスモス港ステーション
- 有限会社 すばる介護センター

サービス種別

介護サービス

- 訪問介護
- 訪問看護
- 通所介護(デイサービス)
- 通所リハビリテーション(デイケア)
- 小規模多機能型居宅介護
- 認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)
- 特定施設入居者生活介護(有料老人ホーム等)
- 居宅介護支援
- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 介護老人保健施設

障害福祉サービス

- 居宅介護
- 重度訪問介護
- 同行援護
- 行動援護
- 重度包括支援
- 生活介護
- 短期入所
- 施設入所支援
- 共同生活援助
- 就労継続支援(A型)
- 障害者支援施設
- 児童発達支援
- 放課後等デイサービス
- 相談支援事業
- 移動支援



資格やボランティアなどの相談・情報収集もできます！

- ハローワーク品川コーナー
- 介護の資格相談コーナー
- 東京都福祉人材センターコーナー
- 港区社会福祉協議会コーナー
- 港区高齢者施策紹介コーナー

10/31
[金]

測定・体験会

元気で100歳!介護予防フェス in AKASAKA

日程 10/31(金)

時間 11:00~15:00 (10:45受付開始)

場所 健康増進センターヘルシーナ 体育館
(第1トレーニングルーム)
赤坂 4-18-13 赤坂コミュニティぷらざ 6階

対象 おおむね 50 歳以上の区民

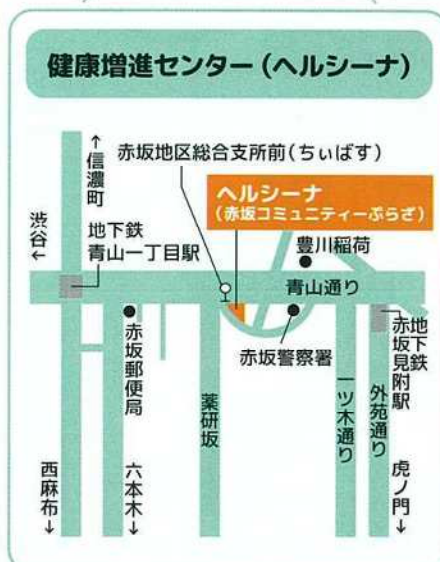
持ち物 運動靴タイプの室内履き

内容 ●足腰元気講座体験 ●体成分測定
●口腔体操体験 ●脳トレ体験
●EMS体験 ●血管年齢測定
●ハンドマッサージ (協力:森永乳業(株))

※ペースメーカーを使用している人はEMS体験、体成分測定はできません。

港区の介護予防
プログラムを
体験してみよう!

会場までの地図



ちいばす赤坂ルート・青山ルート
「赤坂地区総合支所前」徒歩1分

来場者には記念品をプレゼント!

11/2
[日]

講演会

事前予約制

輝け人生!介護予防講演会 in TAKANAWA

「目から始める健康長寿 ~白内障と目の病気を正しく知る~」

来場者には

記念品をプレゼント!

日程 11/2(日)

時間 10:00 ~ 11:30 (9:40 受付開始)

会場 高輪区民センター 区民ホール
高輪 1-16-25 (高輪コミュニティぷらざ内)

対象 おおむね 50 歳以上の区民 定員 200 人

内容 白内障を中心に、加齢とともに起こりやすい目の病気の症状や原因、早期発見のポイント、さらに、日常生活でできる予防や進行を遅らせる工夫もお伝えし、目の健康を守りながら、いつまでも元気に過ごすためのヒントをお届けします。

講師 猪俣 武範氏
(順天堂大学医学部 眼科学講座准教授)



猪俣 武範氏

会場までの地図



ちいばす高輪ルート
「高輪地区総合支所前」徒歩0分

申込方法 10月1日(水)から受付開始

電話または直接、介護予防総合センターへ
TEL:03-3456-4157

参加無料
一部年齢制限あり

輝け人生! 元気で100歳!

港区介護予防フェスティバル
第17回健康長寿! in みなと

令和7年 10/31(金)・11/2(日)・11/8(土)

11/8
[土]

介護予防フェスティバル 第17回健康長寿! in みなと

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすために介護予防フェスティバルを開催!
運動・栄養・口腔・認知機能など、介護予防に役立つさまざまな体験コーナーや講座、
健康チェック、楽しい催しなど盛りだくさんの内容をご用意しています。

時間 10:00 ~ 16:00

会場 介護予防総合センターラクっちゃ・リーブラホール
男女平等参画センターリーブラ 学習室

対象 どなたでも

内容 ●健幸サポート栄養士セミナー「40代からの記憶対策プログラム」、
「シニアのためのたんぱく質」(協力:森永乳業(株))
●産直野菜販売 ●測定会(姿勢測定、体成分測定、口腔機能測定) ●ステージ発表
●料理提供 ●相談会 ●盆踊り大会 ●パタカラ音頭 ●ダーツ ●eスポーツ体験
●昔遊び ●折り紙(クリスマスリース) ●松ぼっくりオーナメントづくり など

スタンプラリー、
アンケート回答で
記念品をプレゼント!

ステージ発表 会場:リーブラホール

タイムテーブル

	団体名	演目名	出演時間
1	チームAKY、 手話歌サークル「7人の姫」、 銭太鼓はなみずき	みんなで歌って健康!	11:15~11:45
2	オープニングセレモニー	みんなといきいき体操	11:50~12:15
3	健康音楽なすなミュージカ	懐かしい童謡からムード歌謡まで 歌って元気になろう	12:20~12:35
4	元気!みなと ゆいまーる倶楽部	簡化24式・功夫扇	12:40~12:55
5	ハートウォーミングボイス	みんな笑顔で歌おう	13:00~13:15
6	濱の會	謡は一生	13:20~13:35
7	Run ラン club	楽しく走ろうRunランと♪	13:40~13:55

※都合により、内容は変更になる場合があります。

介護予防フェスティバルの詳細はナカ面へ!▶

主催: 港区介護予防フェスティバル実行委員会/港区
協力: 港区介護予防リーダー・サポーター 他
問合せ: 港区立介護予防総合センターラクっちゃ
(TEL) 03-3456-4157 (FAX) 03-3456-4153



みんなと結ぶ「へいわ」
~港区平和都市宣言40周年~

港区介護予防フェスティバル 第17回健康長寿! in みなと 輝け人生! 元気で100歳!

スタンプラリー、
 アンケート回答で
 記念品を
 プレゼント!

介護予防総合センターラクチャ



各種測定 会場:マシントレーニングルーム

- 姿勢測定 (シセイカルテ)
- 体成分測定
- 口腔機能測定

時間 10:00~16:00

※ペースメーカーを使用している人は、体成分測定はできません。

靴を脱ぐエリア
(スリッパの貸し出しは
ありません)

体験・展示 会場:トレーニングルーム

フレイルチェックと介護用品のご案内

協力 東京都理学療法士協会 港区支部

時間 10:00~16:00

アロマで爪のセルフケア

協力 港区シルバー人材センター

時間 ①10:00~12:30 ②13:30~16:00

介護家族のお話を聞く場

協力 支会(ささえのかい)

時間 10:00~16:00

体験・遊び・アンケート 会場:研修室

- eスポーツ体験 協力 eスポーツ倶楽部
- ダーツ体験 協力 楽八会
- 昔あそび 協力 第4火フェ
- 環境・防災アンケート 協力 芝会議まちづくり部会

時間 10:00~16:00

ホール催し 会場:リーブラホール

フレイル予防!みんなで歌って踊ろう♪ ~昭和歌謡とパタカラ音頭~

講師 サッチー

サンミュージック所属タレント/言語聴覚士、
介護福祉士、日本摂食嚥下リハビリテーション認定士

時間 14:00~14:40

定員 100人(会場先着順)

サッチー

みんなと踊ろう!盆踊り大会

協力 Bonボン盆踊り

時間 14:40~15:40

定員 100人(会場先着順)

野菜販売 会場:共有スペース(自動ドア前)・消費者センター前

時間 11:00~売り切れ次第終了※時間は変更になる場合があります

協力 栃木県【共有スペース(自動ドア前)】

和歌山県由良町【消費者センター前】ご当地キャラ登場!

ものづくり 会場:リーブラ学習室D1

松ぼっくりオーナメントづくり

BGM協力 芝浦健トス

時間 10:00~ ※なくなり次第終了

相談 会場:リーブラ学習室D2

臨床心理士によるよろず相談会

日常のちょっとしたお悩みや気になること、なんでもご相談ください。
(おひとり20分以内)

時間 10:00~16:00

料理提供 会場:栄養・口腔機能改善室

炊き出しごはん&豚汁

協力 男性のための料理教室 修了者

時間 11:30~ ※なくなり次第終了

災害時に役立つちよい足しアレンジレシピをお渡しします!



健幸サポート栄養士セミナー 会場:自主活動室

40代からの記憶対策プログラム

協力 森永乳業(株) 定員 各回30人(当日先着順)

時間 ①10:30~11:10 ②11:30~12:10 ※15分前より受付

記憶力の低下は40代から始まると言われています。気になる認知機能と関わる深い食事や運動、腸内フローラに関する知識について解説します。

シニアのためのたんぱく質

協力 森永乳業(株) 定員 各回30人(当日先着順)

時間 ①13:00~13:40 ②14:00~14:40 ※15分前より受付

シニアに大切な「たんぱく質」。フレイル予防や痩せ対策など筋力を落とさないポイントや食事の際に気軽に取り入れられる健康のヒントをお伝えします。

かんがり・ものづくり 会場:ラウンジ

めり絵の年賀状を高齢者へ贈るボランティア

協力 友愛メール 推進部

時間 ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

折り紙(クリスマスリース)

協力 介護予防リーダー・サポーター

時間 ①10:00~12:30 ②13:30~16:00



スマホ相談会

時間 ①10:00~12:00 ②13:00~16:00

港区長寿アプリ「チャレンジみなと」 会場:リーブラ学習室C

みんなの写真展

協力 エーテンラボ

時間 10:00~16:00

健康になるスマホ講座 事前予約制

協力 エーテンラボ、港区シルバー人材センター 定員 各回10人(申込順)

時間 ①11:00~11:30 ②13:30~14:00

対象 60歳以上の区民 持ち物 スマホ

申込方法 10月1日(水)より受付開始
電話または直接、介護予防総合センターへ
TEL:03-3456-4157



展示「港区の狛犬・庚申塔の紹介」 会場:リーブラ学習室E

狛犬と芝公園の花の動画+お話

協力 EDOカフェプラス

時間 10:00~16:00

港区 × 学校法人メイ・ウシヤマ学園

生活支援体制整備事業

MINATO Senior Collection ²⁰²⁵

観覧者募集

10/25 (SAT)

13:30~15:00

(Open: 12:45~)

—美しく輝く私と
まち
この港区で—

会場:

ハリウッド大学ホール

(六本木ヒルズ ハリウッドビューティプラザ5階)

定員: 300人(申込順)

申込み: -観覧無料-

9/16(火)から10/23(木)までに電話、
FAXまたは申込フォームで港区社会福
祉協議会までお申し込みください。

(応募フォーム)



申込み・問合せ:

港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285

共催:



港区



学校法人メイ・ウシヤマ学園

協力: 東京都美容生活衛生同業組合 東京都理容生活衛生同業組合

MINATOシニアコレクション2025

～美しく輝く私とこの港区で～

観覧募集 申込書

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285

お名前		
同行者①		
同行者②		
申込者連絡先 (電話またはメール)		
個人情報の 提供について (☐ にチェック)	☐	上記の個人情報を本事業内に限り、 共催の港区、学校法人メイ・ウシヤマ学園に提供することに同意します。
手話通訳	☐	手話通訳が必要な場合にはチェックを入れてください。
車いすの使用	☐	車いすの使用、または介助が必要な方はチェックを入れてください。

※万が一、天候等やむを得ない事情により開催を中止する場合には当日午前10時までに港区社会福祉協議会のホームページ、SNSでアナウンスします。

※ファッションショーの記録映像、写真撮影を行います。予めご了承ください。

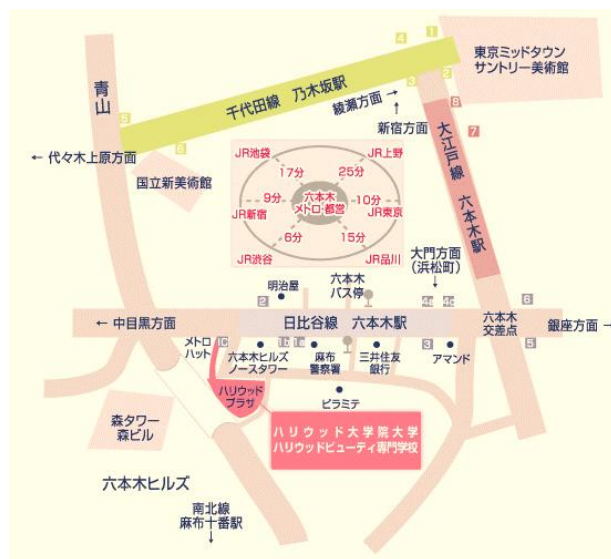
日 時:10月25日(土)
13:30～15:00(開場 12:45)

会 場:ハリウッド大学ホール
(六本木6-4-1 六本木ヒルズ
ハリウッドビューティプラザ5階)

申込期間:9/16(火)8:30～10/23(木)17:00

申込方法:電話、FAXまたは申込フォーム(表面
二次元コード)で港区社会福祉協議会
までお申し込みください。

詳細は港区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



【問い合わせ先】

生活支援コーディネーター(港区社会福祉協議会 地域福祉係内 平日8:30～17:15)

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285 E-mail: chiiki@minato-cosw.net

本事業は港区生活支援体制整備事業の一環として港区と学校法人メイ・ウシヤマ学園の共催で開催します。



ひきこもり家族の居場所

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

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

話を聞くだけでも
OK！



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

とき・ところ	テーマ
10月18日(土) 芝浦区民協働スペース	居場所のある社会とは ～親子、それぞれの葛藤から考える～ 講師：関水徹平氏(明治学院大学 社会学部 社会福祉学科 准教授)
11月15日(土) 麻布地区総合支所2階	ひきこもるキモチ ～親の価値観がもたらすもの～ 講師：石崎森人氏(「ひきポス」編集長、一般社団法人ひきこもりUX会議理事)
12月20日(土) 麻布地区総合支所2階	ひきこもりの人って？ ～当事者居場所の現場から“こころ”の声を聴く～ 講師：井利由利氏(公益社団法人青少年健康センター副会長 「茗荷谷クラブ」チーフスタッフ、公認心理士、臨床心理士、精神保健福祉士)

【対 象】ひきこもりでお悩みのご家族 (ご本人またはご家族が港区在住)

【定 員】各回20人(申込順)

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

【問 合 せ】社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係

電話：6230-0281 FAX：6230-0285

Email：chiiki@minato-cosw.net



▲申込フォームはこちら

(この事業は港区から委託を受けて港区社会福祉協議会が実施しています)

参加申込書

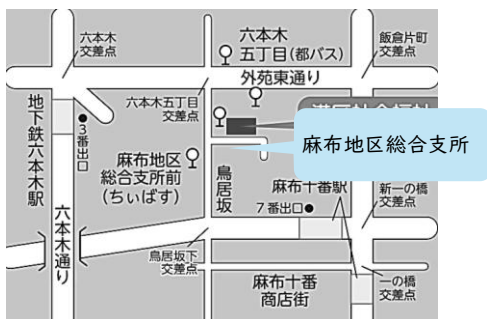
下記のとおり、申し込みます。

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。
	() 10月18日 (土)
	() 11月15日 (土)
	() 12月20日 (土)
連絡先(必須)	住所 港区 ()
	TEL
メールアドレス	
申込み理由 (任意)	

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

会場地図

麻布地区総合支所
(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)
芝浦区民協働スペース



- 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

神明トレーニングだより10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



10:00～ ミニ健30(始) 11:00～ ミニ健30(始) 13:30～ 健康トレーニング(始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらくヨガ(始)		10:00～ 健康トレーニング(始) 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:15～ 動きやすいからだづくり 13:30～ 健康トレーニング(始) 15:00～ ミニ健30(始) 16:00～ ミニ健30(始)	10:00～ サーキットトレーニング(始) 14:00～ 健康トレーニング(始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング	10:00～ 健康トレーニング(始) 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(始) 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 膝痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B	10:00～ ミニ健30(始) 11:00～ ミニ健30(始) 14:00～ ズンバゴールド(始) 15:30～ ズンバゴールド(始) 16:40～ ストレッチ(始)	10:30～ 朝トレ(始)
6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日
13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日
20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日
27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	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(終)	

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。



※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。【9月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

三田トレーニングだより10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)							
三田いきいきプラザは施設の改修工事の為、 10月1日～11月15日まで休館です。 カレンダーに記載のプログラムは、すべて 芝公園区民協働スペースでの開催となります。 (港区芝公園2-7-3芝公園保育園3階)				1 水		2 木	10:00～ やわらかボール体操教室(始)	3 金		4 土		5 日			
6 月	9:30～ 健康トレーニング月曜日A(始) 11:00～ 健康トレーニング月曜日B(始) 12:30～ みんなといきいき体操 13:00～ 体カアップトレーニング(始)	7 火		8 水		9 木	10:00～ やわらかボール体操教室	10 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日(始) 11:20～ スッキリ体操40 13:30～ ミニ健30金曜日A①(始) 14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)	11 土		12 日			
13 月	 スポーツの日	14 火	9:30～ ミニ健30火曜日A①(始) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(始) 11:30～ 健康トレーニング火曜日A(始) 13:00～ 健康トレーニング火曜日B(始) 14:30～ ミニ健30火曜日B①(始) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(始)	15 水		16 木	10:00～ やわらかボール体操教室	17 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:20～ スッキリ体操40 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②	18 土		19 日			
20 月	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 12:30～ みんなといきいき体操 13:00～ 体カアップトレーニング	21 火	9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 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 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	22 水		23 木	10:00～ やわらかボール体操教室	24 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:20～ スッキリ体操40 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②	25 土		26 日			
27 月	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 12:30～ みんなといきいき体操 13:00～ 体カアップトレーニング	28 火	9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 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 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	29 水		30 木	10:00～ やわらかボール体操教室	31 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:20～ スッキリ体操40 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A② 	カレンダーの見方 午前 午後 夜間 初回 最終回 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要					
みんなといきいき体操 港区駅や区をイメージする動きを取り入れた、15分間の体操です！ ご自身の体力に合わせて、立位・座位どちらでも行うことができますので、 運動に慣れていない方も安心してご参加いただけます！ 日時：毎週月曜日～祝日を除く 12:30～12:45 定員：30名 受付方法：開始10分前に会場にて整理券配布				●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。 スタンプが満タンの、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。				スッキリ体操40 ストレッチや筋力トレーニング等を行い、 転倒予防、動きやすい身体づくりを目指す40分間の体操です！ 日時：毎週金曜日～3日を除く 11:20～12:00 定員：25名 受付方法：開始10分前に会場にて整理券配布				【問合せについて】 10月1日以降の問い合わせは、下記までお願いいたします。 港区立神明いきいきプラザ 〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500			
※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。【9月25日版】													〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421		

※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。【9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10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 午後 夜間 初回 最終回 申し込みが必要 申し込み不要			1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	
6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日		
13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日		
20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日		
27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	HALLOWEEN			
みんなといきいき体操 月・火・木・金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操) 水・土・日・祝 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 (DVD放映のみ) 場所：2階トレーニングルーム 定員：12名 12:45～2階トレーニングルームにて①②両方整理券を配布いたします			いきいき体操ポイントカードについて 芝公園いきいきプラザ（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。 スタンプが満タンの、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。 ※スタンプ満タンの日から6か月が有効期間となります。			トレーニングルーム無料開放日 区民の方は毎月第3日曜日に トレーニングルームを 無料でご利用いただけます。		

※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。【9月25日版】

〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941

神明だより10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

※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。

10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方(始) 10:30～座タップダンス健康法(始) 13:30～カラオケ(始) 18:30～ゴスペル講座(始)	13:00～ふれあい卓球①(始) 13:30～モダンバレエ①(始) 14:20～ふれあい卓球②(始) 15:00～モダンバレエ②(始) 17:30～英語でLet's Sing(始)	9:30～茶道(表)①(始) 13:00～社交ダンス初級(始) 13:30～茶道(表)②(始) 14:00～俳句(始)	13:30～木曜ヨガ①(始) 14:00～美しいかなを書く①(始) 14:00～仏原語シャンソン(始)	10:00～スポーツウエルネス吹矢(始) 13:00～芝ピンポンケア教室(始) 13:30～パステルアート(始)	9:30～囲碁(初級～中級)(始) 11:00～囲碁(上級～有段)(始)	9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(始) 11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(始)
6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～絵手紙①(始) 10:30～座タップダンス健康法 11:15～絵手紙②(始) 13:30～カラオケ 13:30～アロマ&ハーブ講座(始) スポーツの日	10:00～日常英会話 初級(始) 10:00～ヴォイストレーニング(始) 10:00～社交ダンス 中級(始) 11:00～日常英会話 中級(始) 13:00～ふれあい卓球① 13:30～日常英会話 初級(始) 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(始) 15:00～モダンバレエ② 17:30～英語でLet's Sing	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	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	10:00～スポーツウエルネス吹矢 13:00～芝ピンポンケア教室	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	体育館無料開放日 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)
20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月
27月	28月	29月	30月	31月	※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。

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)
- 10月休業予定日 なし
- 朝ごはん予定日 3日(金) 17日(金)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



栄養コラム～ハロウィンのかぼちゃについて～

ハロウィンで飾られるかぼちゃと普段食べているかぼちゃは品種が違うのをご存知でしょうか？
私たちがよく食べているものは「日本かぼちゃ」という種類ですが、
ハロウィンに飾るオレンジ色のものは「ペポかぼちゃ」という種類になります。
ペポかぼちゃの種はローストすると香ばしく、サラダに乗せると
鮮やかなアクセントとして楽しめます♪

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 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。【9月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

三田だより10月号

港区立三田いきいきプラザ

【指定管理者】 湖国会・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)

三田いきいきプラザは施設の改修工事の為、10月1日～11月15日まで休館です。

カレンダーの見方

午前

午後

※こちらに記載のある教室は事前申込制です。

ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。

1	水	2	木	3	金	4	土	5	日
6	月	7	火	8	水	9	木	10	金
13	月	14	火	15	水	16	木	17	金
20	月	21	火	22	水	23	木	24	金
27	月	28	火	29	水	30	木	31	金

【問合せについて】

10月1日以降の問い合わせは、下記までお願いいたします。

港区立神明いきいきプラザ

〒105-0013 港区浜松町1-6-7

TEL 03-3436-2500

まーぶるカフェ営業情報

中規模改修工事の為、休業となります。営業再開は11月17日(月)です。

いきいき朝ごはんの開催もありません。

パースデーのお菓子が届いた方は、休業期間中は神明または虎ノ門いきいきプラザにて提供いたします。

ご不便をおかけして申し訳ございませんがご理解頂きますようお願い申し上げます。

栄養コラム～ハロウィンのかぼちゃについて～

ハロウィンで飾られるかぼちゃと普段食べているかぼちゃは品種が違うのをご存知でしょうか？

私たちがよく食べているものは「日本かぼちゃ」という種類ですが、ハロウィンに飾るオレンジ色のは「ペポかぼちゃ」という種類になります。

ペポかぼちゃの種はローストすると香ばしく、サラダに乗せると鮮やかなアクセントとして楽しめます。

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！

虎ノ門いきいきプラザブログ

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。【9月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

虎ノ門だより10月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【指定管理者】 湖国会・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

午後

夜間

黒字：申し込みが必要

青字：申し込み不要

1	水	2	木	3	金	4	土	5	日
6	月	7	火	8	水	9	木	10	金
13	月	14	火	15	水	16	木	17	金
20	月	21	火	22	水	23	木	24	金
27	月	28	火	29	水	30	木	31	金

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)

●10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

18日(土)とらトピア館まつりのため

11日(土) 10:00～13:00 (ラストオーダー12:30)

●いきいき朝ごはん予定日

11日(土) 25日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

31日(金) 10:00～15:00 (ラストオーダー14:30)

栄養コラム～ハロウィンのかぼちゃについて～

ハロウィンで飾られるかぼちゃと普段食べているかぼちゃは品種が違うのをご存知でしょうか？

私たちがよく食べているものは「日本かぼちゃ」という種類ですが、ハロウィンに飾るオレンジ色のは「ペポかぼちゃ」という種類になります。

ペポかぼちゃの種はローストすると香ばしく、サラダに乗せると鮮やかなアクセントとして楽しめます。

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！

虎ノ門いきいきプラザブログ

QRコードはこちら！

※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)

※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。【9月25日版】

〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941