港区介護予防フェスティバル 第18回健康長寿！inみなと

会えばつながる 元気な笑顔

参加無料
一部年齢制限あり

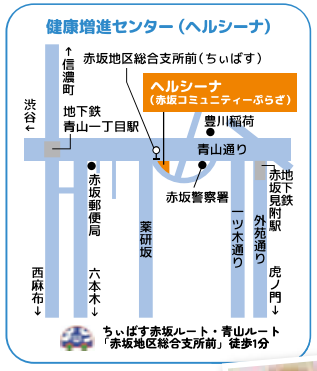
10/30【金】 笑顔で元気チャージ！ 介護予防フェス in AKASAKA

時間 11:00〜15:00（10:45受付開始）

会場 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 赤坂コミュニティーぷらざ6F

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



催し体験後、アンケート回答で
みなとPAY300ポイント(先着50人)もしくは
災害時お役立ちグッズ(先着100人)プレゼント！

	タイトル	協力	内容
1	気軽に栄養相談	芝地区いきいきプラザ	管理栄養士による栄養相談（フードカード）
2	バッゴー体験	麻布地区いきいきプラザ	バッゴーの体験
3	ボディブレード体験	赤坂地区いきいきプラザ	エクササイズ体験
4	脳トレ体験	高輪地区いきいきプラザ	脳トレドリルおよび脳トレ体操の体験
5	eスポーツ×ボクシングの体験	芝浦港南地区／協力：嘉悦大学	ゲームで気軽にボクシング！楽しく、簡単に運動しましょう！
6	測定コーナー	介護予防総合センター	体成分測定、握力測定
7	出張相談コーナー	在宅療養相談センター	お家で受けられる医療や訪問診療等についてお気軽にご相談ください。







※都合により、内容は変更になる場合があります。

スタンプラリー・アンケートに回答いただくと、みなとPAY300ポイントがもらえます。
10/30（金）：先着50人　11/6（金）：先着100人（スタンプラリーは11/6のみ）

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

港区介護予防フェスティバル 第18回健康長寿！inみなと

参加無料
一部年齢制限あり

会えばつながる 元気な笑顔

11/6【金】

住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らしてくために、
さまざまな催しや体験を通して介護予防についての知識を深めます。

会場 みなとパーク芝浦1F　リーブラホール

10:00〜10:15 オープニングセレモニー

10:15〜11:15（9:45受付開始） 中村繁之さんと実践する笑顔の“健口（けんこう）”生活

いつまでも美味しく食べ、楽しくおしゃべりするための「お口の健康」を学ぶ講座です。中村さんの実体験トークや、プロ直伝の簡単な発声運動、最後は一緒に合唱と、盛りだくさんな内容でお届けします。お腹の底から声を出して、ココロもカラダも笑顔で健口（けんこう）になりましょう！



対象 60歳以上の区民　**定員** 200人(申込順)

申込方法 10/6(火)14:00〜11/4(水)17:00の期間中に
みなとコールへお電話にてお申込みください。
(TEL)03-5472-3710　受付時間 9:00〜17:00

講師　中村繁之
俳優・歌手。1985年『Doファッション』でソロレコードデビュー。スポーツ・ダンス・アクションの才能を活かし、多くのドラマ・舞台で活躍。作詞作曲も行い、音楽ライブ活動も行っている。2024〜2025年の1年間、在宅訪問歯科医院presents『Ha歯Haラジオ』でパーソナリティを務める。

12:00〜 ステージ発表 どなたでも自由にご観覧いただけます！ スタンプラリー

タイムテーブル

	団体名	演目(内容)	出演時間
1	チームAKY+手話歌サークル7人の姫	みんなで歌おう(コーラス、手話歌、盆踊り)	12:00〜12:30
2	健康音楽なずなムージカ	混声合唱(コーラス)	12:35〜12:50
3	元気！みなと ゆいまーる倶楽部	太極拳(簡化24式・功夫扇)	12:55〜13:10
4	ワールドウェルコーラスサークル	コーラス	13:15〜13:30
5	RunランClub	準備運動をご一緒に。歩く/走る時の豆知識も。	13:35〜13:50
6	ハートウォーミングボイス	皆 笑顔で歌おう(コーラス)	13:55〜14:10
7	濱の會	謡〜それはワープするためのオマジナイ〜(謡)	14:15〜14:30
	みんなで躍ろう！盆踊り大会 協力：Bonボン盆踊り		14:40〜15:40



※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▶

港区介護予防フェスティバル 第18回健康長寿！inみなと

会えばつながる 元気な笑顔

11/6（金）

時間 11:00〜16:00　対象 どなたでも

場所 介護予防総合センターラクっちゃ
男女平等参画センターリーブラ学習室



測定・相談　会場：マシントレーニングルーム

スタンプラリー

測定コーナー（体成分測定・骨健康度測定）
協力 介護予防総合センター

靴を脱ぐエリア
スリッパの貸し出しはありません

足と歩きの健康相談室
協力 東京巻き爪センター
足と歩行に関するお悩みに、ワンポイントアドバイスをいたします。

血管年齢測定 協力 森永乳業株式会社

体験　会場：トレーニングルーム



eスポーツ×ボクシングの体験会
協力 嘉悦大学
ゲームで気軽にボクシング！楽しく、簡単に運動をしよう！

eスポーツ×ボウリングの体験会
協力 eスポーツ倶楽部
話題のゲーム機を使って、みんなでピンをなぎ倒そう！

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
毎日がんばる手にご褒美を！香りに包まれて爪も心も潤う、立ち寄り体験コーナー。

体験・遊び　会場：研修室



やってみよう！モルック
協力 モル・モル・モルック
フィンランド発祥のスポーツ“モルック”を体験してみましょう。



ダーツ体験 男性大歓迎！気軽にダーツを楽しみましょう。
協力 楽八会

昔遊び体験（おはじき、めんこ、お手玉、あやとりなど）
時間 11:00〜13:00

あなたのラッキーカラーアドバイス
協力 認定特定非営利活動法人 プラチナ美容塾
時間 13:00〜16:00
お好きな色を選んで、色が伝えるメッセージを知りましょう。

スマイルマルシェ　会場：共有スペース（自動ドア前）・消費者センター前

連携自治体による物品販売
協力 栃木県／北海道津別町　時間 11:00〜売り切れ次第終了



焼き菓子販売
協力 みなとワークアクティ　時間 11:00〜売り切れ次第終了

展示・相談　会場：リーブラ学習室D1

スタンプラリー

介護のこと気になりませんか？
協力 支會　展示、資料の配布、個別相談を行います。

ものづくり　会場：リーブラ学習室D2



松ぼっくりオーナメントづくり ※なくなり次第終了
協力 介護予防リーダー・サポーター

スマイルカフェ　会場：栄養・口腔機能改善室

協力 男性のための料理教室修了者有志　時間 11:30〜 なくなり次第終了
白玉ぜんざいで身も心も温まりましょう。
災害時用の炊き込みご飯（アルファ化米）の試食もできます。



相談・アドバイス　会場：自主活動室

CCクラブ スマホ相談室とミニ講習会 自主活動室2
協力 チャレンジコミュニティ・クラブ／明虹会
スタンプラリー
11：30〜12：00ミニ講習会①　みなトクPAYアプリで生活を楽しく便利に！
13：30〜14：00ミニ講習会②　AIを安全・便利に使いこなそう！
講習会以外の時間は、個別の相談をお受けします。お気軽にどうぞ！

健康寿命を伸ばそう！ 自主活動室1
協力 東京都理学療法士協会　港区支部
理学療法士による運動や生活についてのワンポイントアドバイス

フレイルサポート医による健康相談コーナー 自主活動室1
協力 東京都港区医師会

かんがり・ものづくり　会場：ラウンジ



かんがりボランティア ぬ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 ①11:00〜13:00 ②14:00〜16:00

折り紙でクリスマスバッグをつくろう
協力 介護予防リーダー・サポーター
時間 ①11:00〜12:30 ②13:30〜16:00



写真展　会場：リーブラ学習室C

スタンプラリー

港区健康長寿アプリ「チャレンジみなと」みんなの写真展
協力 エーテンラボ株式会社
※会場内の二次元コードを読み込むと、50健康ポイントがもらえます。



展示　会場：リーブラ学習室E

スタンプラリー

港区の狛犬・庚申塔・港区の花の紹介 協力 EDOカフェプラス
江戸の歴史講座の開催履歴と、港区の狛犬・庚申塔・芝公園の花の写真や動画を展示します。

アンケート　会場：共有スペース（2階公園側アトリウム）

環境・防災アンケート 協力 芝会議まちづくり部会

来場者全員プレゼント！
防災備蓄品＋災害時お役立ちグッズ

さらに

スタンプラリー6個達成＆アンケート回答者にプレゼント！　※12時より受け渡し開始　※なくなり次第終了
みなトクPAY300ポイント(先着100人)　もしくは　素敵なプレゼント(先着300人)　どちらかお選びください。

※内容は変更になる場合があります

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。

服装自由

事前申込み不要

履歴書不要

未経験者歓迎



日時

令和8年 11月19日(木) 13:00～16:00 最終受付 15:30まで

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 ※最終受付 15:30まで 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。

一時保育をご希望の方へ

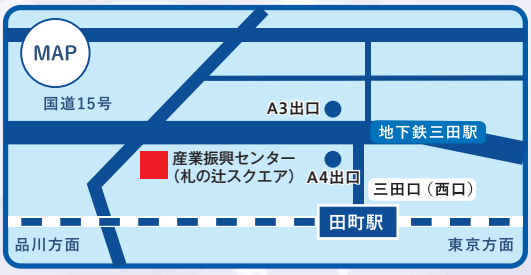
対　象　生後4カ月～就学前のお子様

申込み　11月4日(水)までにお電話ください。

会場

港区立産業振興センター ホール大・ホール小

（東京都港区芝5-36-4 札の辻スクエア11階）



■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

港区HP

主催　港区 高齢者支援課・介護保険課・障害者福祉課

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)

- 医療法人財団 湖聖会
- 株式会社 アイグラン
- 株式会社 カンガルーズ
- 株式会社 グッドライフケア
- 株式会社 ケアメイト
- 株式会社 ケアリッツ・アンド・パートナーズ
- 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
- 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 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
- ミモザ株式会社
- 有限会社 すばる介護センター
- 有限会社 三辻商店

サービス種別

介護サービス

- 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)
- 訪問介護
- 訪問看護
- 居宅介護支援
- 短期入所生活介護(ショートステイ)
- 特定施設入居者生活介護(有料老人ホーム等)
- 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)
- 小規模多機能型居宅介護
- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 介護老人保健施設

障害福祉サービス

- 児童発達支援
- 相談支援事業
- 居宅介護
- 共同生活援助
- 生活介護
- 短期入所
- 施設入所支援



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



MINATOシティハーフマラソン チャリティ募金活用

第５回

ボッチャ交流大会

手話通訳あり
参加賞あり

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。

令和8年11月28日(土)

午後１時～４時３０分



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

同日開催

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！

問い合わせ・申し込み

10月1日(木) ～10月30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。

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 ≫≫

ボッチャ交流大会　FAX参加申込用紙

港区社会福祉協議会　FAX 03-6230-0285

	代表者	2	3	4	5
（ふりがな） 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 （　　）
ボッチャ体験会 （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ことがある人は内容を記入してください。				

※お申し込み後3営業日以内にメールにてご連絡いたします。メールが届かない場合はお問い合わせください。
※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。

申し込み　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。

申し込みフォームは
こちらから≫≫

日時　令和8年11月28日(土)
≪体 験 会 ≫　午前10時～正午
≪交流大会≫　午後1時～4時30分

会場　港区スポーツセンター アリーナ
（港区芝浦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人での申し込みの人は港社協でチームを編成します。

持ち物　室内用運動靴
※動きやすい服装でお越しください。

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

MINATO Senior Collection

シニアコレクション 2026

観覧者募集



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

開催日：11/21（土）13：30～15：00（開場：12：45～）

定　員：300人（申込順）観覧無料

申込み：11/19（木）17時までに電話、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。

問合せ：社会福祉法人　港区社会福祉協議会　地域福祉係

TEL：03-6230-0281　FAX：03-6230-0285

（応募フォーム）

共催：港区

学校法人メイ・ウシヤマ学園

写真は昨年のMINATOシニアコレクションの出演者です。

MINATOシニアコレクション 2026

～美しく輝く私とこの港区(まち)で～

観覧者募集 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：11月21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：10/1(木)8:30～11/19(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。



日比谷線六本木駅1a・1b・1c出口直結
大江戸線六本木駅3番出口徒歩3分

【問い合わせ先】

生活支援コーディネーター(社会福祉法人　港区社会福祉協議会 地域福祉係)
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。