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

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

測定・体験会

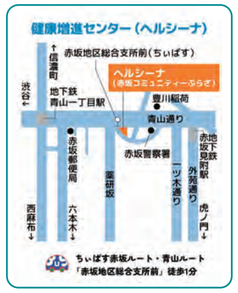
時間 11:00～15:00（10:45受付開始）

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 ●気軽に栄養相談　●バッゴー体験　●ボディーブレード体験
●脳トレ体験　●eスポーツ×ボクシングの体験会　●測定コーナー（体成分測定、握力測定）　●出張相談コーナー（在宅療養相談）



11/6（金） 介護予防フェスティバル 第18回 健康長寿! inみなと

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
芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階・2階

対象 どなたでも

内容
10:15～　中村繁之さんと実践する笑顔の健口（けんこう）生活（要予約・60歳以上の区民）
11:00～　●かんがりボランティア体験　●ダーツ体験　●モルック体験　●クラフト体験（松ぼっくりオーナメント、折り紙）●昔あそび（おはじき、めんこ、お手玉、あやとりなど）　●アロマで爪のセルフケア　●eスポーツ体験　●測定コーナー（体成分測定、骨健康度測定）　●足の相談　●血管年齢測定　●フレイルサポート医による健康相談コーナーなど

※詳細はパンフレットまたは介護予防総合センターのホームページでご確認ください。※内容は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。



※掲載内容は2026年10月1日現在の情報です

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

［開館時間］月～土曜日（祝日含む）午前9時～午後9時30分／日曜日 午前9時～午後5時

［休館日］年末年始（12月29日～1月3日）※臨時休館する場合があります。

［駐車場］189台（有料）

※みなとパーク芝浦の他施設と共通です。台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

［交通案内］
●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
●港区コミュニティバス（ちぃばす）
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
●お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩7分
●都営交通バス「田町駅東口」徒歩6分





健康で長生きするために、社会とのつながりを意識しましょう!

心と体の健康を保つためには、**人との交流や地域とのつながりが大切**です。そうした社会参加の機会が少なくなると、フレイル（加齢によって心身が衰えた状態）のリスクが高まることがわかっています。でも大丈夫、**早めに対策すればフレイルの予防・改善が期待**できます。まずは、お近くのいきいきプラザなどで介護予防プログラムに参加して、一歩踏み出してみませんか。

ラクっちゃにて「体成分測定無料体験会」を開催します!!　詳しくは中面をチェック

港区の運動プログラムが効果あり！

港区が開催している介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民のみなさん※1の歩行機能が有意に向上したことが明らかになりました！

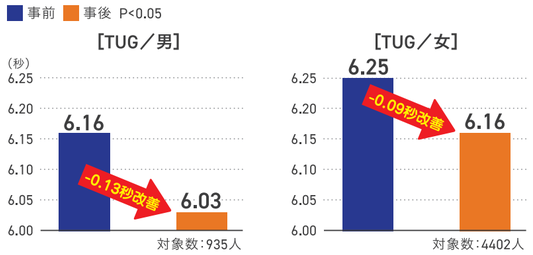
※1）2025年度の区内の介護予防事業実施施設（いきいきプラザ等）で実施した介護予防事業の運動プログラムに参加した男女5,337人

TUG※2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、機能的移動能力を測定します。

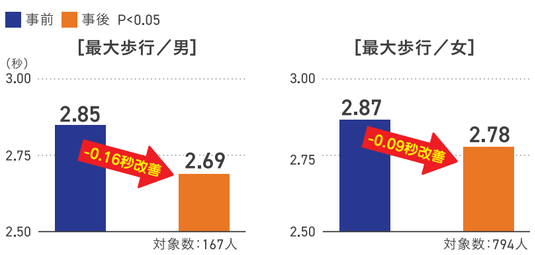
※2）Timed Up & Go



最大歩行テスト



5mの距離をできるだけ早く歩いた所要時間を計測し、歩行能力を測定します。



上のグラフは**「TUGテスト」**と**「最大歩行テスト」**の測定結果について、教室参加前と参加後を比較したものです。いずれのテストでも男女ともに、**参加前測定値よりも参加後測定値で改善**が見られ、**歩行能力・機能的移動能力の向上**が見られました。これらのテストで良好な結果を示していることから、2025年度に港区で実施した高齢者向けの介護予防事業は**参加者の生活機能の向上に役立った**ことがわかります。



セルフチェック&トレーニング

自宅で簡単にできる

開眼片足立ちテスト



両手を体の横に自然におろして立ち、両目を開けたまま左右どちらかの足を床から5cm程度上げます。この状態を何秒キープできるか計ってみましょう。上げた方の足が床に着いたり、軸足が動いたり、バランスを崩したりしたら測定終了。個人差はありますが、65歳以上の高齢者の場合、60秒以上ならバランス良好、15秒以下なら転倒リスクが高いと考えられます。

テストの結果はいかがでしたか？

「まだ大丈夫」という人も「ちょっと心配」という人も、毎日トレーニングに取り組みましょう！



自宅で簡単にできる

歩行機能アップトレーニング

ふくらはぎを鍛えるトレーニング

1. 足を腰幅に開き、つま先を正面に向けて立つ
2. 足指全体で床を押しながら、かかとを上げる（上半身が前後に倒れないように）
3. ゆっくりと元の姿勢に戻る。この動きをゆっくり10回繰り返す



バランストレーニング

1. 両足を揃えて自然に立つ
2. 軸足に体重をかけ、反対の足を上げて10秒キープ
3. 反対側も同様に。左右それぞれ2～3回繰り返す



歩行トレーニング

1. 両足を揃えて自然に立つ
2. 左足に体重をかけ、右足のかかとを左足のつま先に当て、一歩前に踏み出す
3. 反対側も同様に。これを繰り返して10歩くらい前進する



体成分測定

「太っていないから大丈夫」とは限りません。同じ体重でも中身は人それぞれ。この測定では脂肪・筋肉量はもちろん、水分・タンパク質・ミネラルまで、細かく数値で見ることができます。あなたの「今」をチェックしてみませんか？





募集人数	合計40人（10月：20人／11月：20人）	申し込み方法	電話または窓口による事前予約制
所要時間	30分程度（測定・カウンセリング含む）	対象者	50歳以上の区民（初めての人に限る）
開催期間	令和8年10月5日（月）～11月29日（日）	開催日時	ラクっちゃまでお問い合わせください

無料体験会開催！

問い合わせ先：介護予防総合センター ラクっちゃ／TEL：03-3456-4157

＜参加時のお願い＞◎素足で測定します。ストッキング等は事前に脱いでいただきます。　◎食後2時間程度空けての測定が望ましいです。

＜注意事項＞◎予約時間までに ラクっちゃラウンジ へお越しください。◎予約時間を過ぎるとキャンセル扱いとなります。時間厳守でお願いします。◎この折り込みチラシをご持参ください。◎当日ご都合が悪くなった場合は、キャンセルのお電話をお願いします。

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、マシンを使って運動することで、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、生活機能の向上にもつながります。

マークの講座は、運動初心者の方もご参加いただけます。

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。

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
介護予防総合センター ラクっちゃ、いきいきプラザ、高齢者相談センターまで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。

第28回　港区食品衛生消費者懇談会

低温調理を正しく理解しよう！

食中毒予防とおいしい調理のコツ



肉の色だけでは、安全な加熱か判断できません。低温調理の温度・時間・衛生管理のポイントや、家庭での注意点、レストラン等の取組をわかりやすくご紹介します。

令和8年12月2日（水） 14時00分～16時00分（受付 13時30分～）　参加費無料　要事前申込み

講演1

肉を低温で安全においしく調理するコツお教えします！



講師　食品安全委員会　委員
すぎやま　くにこ
杉山 久仁子氏

講演2

低温調理は難しい？！婚礼施設・レストランでの安全でおいしい調理の工夫



講師　株式会社八芳園　衛生室 室長
すがね　かつみ
菅根 克己氏

パネルディスカッション



専門家・事業者・保健所職員と一緒に、「低温調理と食品の安全」について考えてみませんか。
安全でおいしい低温調理を学び、日常の食生活に役立つ食品安全の知識を深めましょう。



登壇者　食品安全委員会　委員　**杉山 久仁子氏**（すぎやま　くにこ）
株式会社八芳園 衛生室 室長　**菅根 克己氏**（すがね　かつみ）
みなと保健所職員

対象定員　区内在住・在勤・在学者 70名（申込み順）

会場　みなと保健所8階 大会議室（港区三田1-4-10）

申込み

みなとコール又は申込みフォーム

電話 03-5472-3710

申込みフォーム

申込み期間
令和8年10月15日(木)～11月30日(月)
9時(初日は15時から)～17時まで

一時保育あり
一時保育をご希望の場合は、**11月9日(月)まで**に、申込み時にご予約ください。(4か月から就学前まで、5名まで)

一時保育申込みフォーム

懇談会当日、手話通訳者がいます

Webでも開催します

開催期間　令和8年12月21日(月)～令和9年1月17日(日)

内容
①肉を低温で安全においしく調理するコツお教えします！
②低温調理は難しい?!婚礼施設・レストランでの安全でおいしい調理の工夫
③食品への異物混入事例集7

参加方法　港区ホームページで動画を公開します。インターネット、電子メール、ファックスにてご質問・ご意見をお寄せください。詳細は区ホームページをご覧ください。

港区ホームページ

対象　どなたでも

主催　みなと保健所　　共催　港区食品衛生推進員・みなと食品衛生協会

問合せ　みなと保健所生活衛生課食品広域監視係・食品安全推進担当
03-6400-0047　（平日8時30分～17時）

港区社会福祉法人連絡会　子ども食堂・フードパントリー等応援企画



食品募集



食で地域を応援

ご自宅に眠っている食品をご寄付ください！
ご寄付いただいた食品は、港区子ども食堂ネットワークに加盟する団体にお渡しし、子ども食堂(※1)や、子育て家庭を対象としたフードパントリー(※2)の活動等に活用していただきます。

令和8年11月2日(月)～11月24日(火)

受付場所 時間等　地図はこちら

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～日曜日 午前9時～午後5時

港区立白金いきいきプラザ
(社会福祉法人　奉優会)
白金3-10-12
月～日曜日 午前9時～午後5時

港区立白金台いきいきプラザ
(社会福祉法人　奉優会)
白金台4-8-5
月～日曜日 午前9時～午後5時

港区立精神障害者支援センター あいはーと・みなと
(社会福祉法人　港福会)
高輪1-4-8　2階
月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

港区立豊岡いきいきプラザ
(社会福祉法人　奉優会)
三田5-7-7
月～日曜日 午前9時～午後5時半

洛和ヴィラ南麻布
(社会福祉法人　洛和福祉会)
南麻布4-6-1
月～日曜日 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～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

サン・サン赤坂
(社会福祉法人　東京聖労院)
赤坂6-6-14
月～金曜日(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
月～土曜日 午前9時～午後4時半

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～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

みなと工房
(社会福祉法人　港福会)
芝浦1-14-8　ベルハイム田町201
月～金曜日(祝日除く) 午前10時～午後4時半

※出張による回収は行っていませんので、ご了承ください。

ご寄付いただきたい食品

・未開封のもの　・賞味期限が記載されているもの(米や塩、砂糖等を除く)
・常温保存できるもの　・賞味期限が令和９年２月１日（月）以降のもの
※料理酒以外の酒類のご寄付はご遠慮ください。

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
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。

(※1)子どもや子育て家庭等へ無料または低額で食事を提供することで、孤食を解消したり地域の交流の場となったりする地域の食堂です。
(※2)困っている人や必要な人が、無料で食品の支援が受けられる活動(場所)です。



生活支援体制整備事業講座

プロに学ぶ！
デジタル生活安心講座

スマートフォンやタブレットなどを、安全・快適に活用するための方法を、ITセキュリティのプロから学びます。

	とき	テーマ
1	12月1日（火） 午後2時～4時30分	楽しく使おう！ AIの便利な使い方と注意点
2	12月15日（火） 午後2時～4時30分	知っておきたい！ デジタル時代の詐欺被害
		デジタルなんでも相談会

講師
JALデジタル株式会社





と こ ろ：介護予防総合センター　ラクっちゃ（みなとパーク芝浦2階）
対　　象：区内在住・在勤・在学で、地域活動でスマートフォン、タブレット等を活用したいと考えている人
定　　員：各50人（申込順）
申し込み：電話・ファックスまたは申し込みフォームで、参加を希望する回・氏名・電話番号を明記の上、令和8年11月24日（火）までに申し込み

申し込みフォーム

問い合わせ
申し込み

社会福祉法人　港区社会福祉協議会　地域福祉係
TEL:6230-0281　FAX:6230-0285
協力：チャレンジコミュニティクラブ

地域福祉係　宛　FAX：6230-0285

参　加　申　込　書

下記のとおり、申し込みます。

お名前	ふりがな
希望の講座	※ご希望の日にちの【　】に〇をつけてください。両日とも選択できます。 【　　】12月1日 ・楽しく使おう！AIの便利な使い方と注意点 【　　】12月15日 ・知っておきたい！デジタル時代の詐欺被害 ・デジタルなんでも相談会
電話番号	
メールアドレス	
対象区分	在住　・　在勤　・　在学
講師への質問	※講師への質問がありましたら、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。

港区立介護予防総合センター

（ラクっちゃ）研修室

（港区芝浦１丁目１６番１号 みなとパーク芝浦２階）

■電車　ＪＲ山手線・京浜東北線「田町」駅

東口　徒歩５分

■地下鉄　都営地下鉄三田線・浅草線「三田」駅

Ａ６出口　徒歩６分

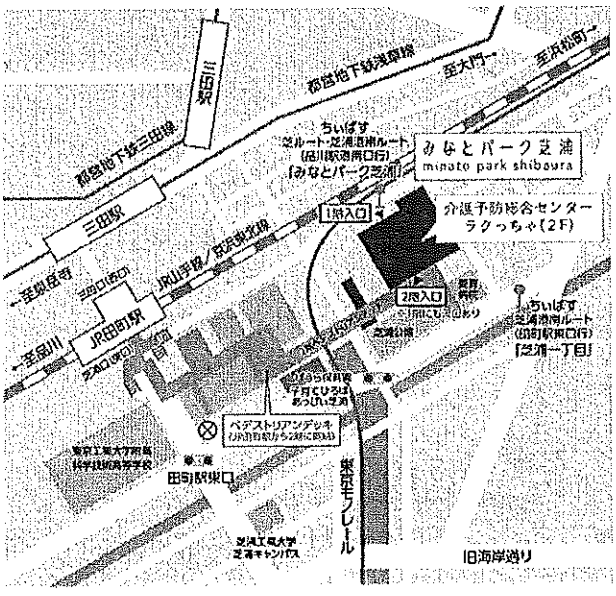
■港区コミュニティバス（ちぃばす）

芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」下車

高輪ルート「浅草線三田駅前」徒歩６分

■都営バス　「田町駅東口」徒歩７分

■お台場レインボーバス　「田町駅東口」徒歩７分



Azabu

麻布イベントカレンダー

令和 8 (2026)年 11 月

麻布地区総合支所のSNSはコチラ

Instagram

日付		お問合せ先	イベント
1	日		
2	月		
3	火		
4	水	保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「秋のコンサート」 13:30～15:30　飯倉いきいきプラザ
		窓	窓口延長日（～19：00）
5	木	協	みなとクリーンアップキャンペーン 16:00～17:00　広尾駅周辺
6	金	管	ヤクルト健康教室 免疫力を整える健康習慣 13:00～13:30　麻布いきいきプラザ
		管	EMS トレーニング教室 13:30～14:30　麻布いきいきプラザ
7	土		
8	日		
9	月		
10	火	協	みなとクリーンアップキャンペーン（予備日） 10:00～11:00　広尾駅周辺
		管	EMS トレーニング教室 13:30～14:30　麻布いきいきプラザ
11	水	管	フラワー教室 13:30～15:00　南麻布いきいきプラザ
		窓	窓口延長日（～19：00）
12	木	保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「秋のコンサート」 13:30～15:30　ありすいきいきプラザ
13	金	管	EMS トレーニング教室 13:30～14:30　麻布いきいきプラザ
		他	六本木をきれいにする会 19:00～20:00　三河台公園
14	土	ま	親子でエコっとプロジェクト 「ガムテープのズックやさん」 10:00～，13:30～ 麻布地区総合支所３階第１会議室
15	日		
16	月		
17	火	管	EMS トレーニング教室 13:30～14:30　麻布いきいきプラザ
18	水	管	フラワー教室 13:30～15:00　南麻布いきいきプラザ
		協	六本木安全安心プロジェクト 15：00～16：00　三河台公園
		窓	窓口延長日（～19：00）
19	木	管	ヤクルト健康教室 免疫力を整える健康習慣 13:15～13:45　ありすいきいきプラザ
		保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「Xmas　グッズ作り」 13:30～15:30　西麻布いきいきプラザ
		協	六本木安全安心プロジェクト（予備日） 15：00～16：00　三河台公園
20	金	管	EMS トレーニング教室 13:30～14:30　麻布いきいきプラザ
		他	わが街クリーン作戦 20:00～21:00　圓林寺
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	管	EMS トレーニング教室 13:30～14:30　麻布いきいきプラザ
25	水	管	ヤクルト健康教室 免疫力を整える健康習慣 10:45～11:15　西麻布いきいきプラザ
		管	認知症予防 頭にからだにｅ（良い）スポーツ体験会 13:30～15:30　ありすいきいきプラザ
		保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「誰でも描ける！ かんたん自画像」 13:30～15:30　南麻布いきいきプラザ
		窓	窓口延長日（～19：00）
26	木		
27	金	管	EMS トレーニング教室 13:30～14:30　麻布いきいきプラザ
		他	六本木をきれいにする会 19:00～20:00　三河台公園
28	土	保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「回想法」 13:30～15:30　麻布いきいきプラザ
29	日		
30	月		

※スケジュールは変更することもありますのでホームページ等でご確認ください。

【お問合せ先】イベントには事前申込み制のものもあります。詳細は区ホームページでご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

管 管理課管理係 ☎5114-8811
施 管理課施設運営担当 ☎5114-8805
協 協働推進課協働推進係 ☎5114-8802
政 協働推進課地区政策担当 ☎5114-8812
ま まちづくり課まちづくり係 ☎5114-8815
土 まちづくり課土木担当 ☎5114-8803
窓 区民課窓口サービス係 ☎5114-8821
保 区民課保健福祉係 ☎5114-8822
生 区民課生活福祉係 ☎5114-8823

発行：港区麻布地区総合支所（〒106-8515 港区六本木 5-16-45）