

合同防災訓練を通じた地域のつながりづくりに取り組みませんか？

町会・マンションみんなで防災訓練



東京都は、町会と集合住宅の住民が合同で実施する防災訓練を支援します！
コーディネーターやスタッフを派遣し、区市町村や消防署とも連携して、訓練の実施をきめ細かくサポートします！

対象団体・連携先

都内に所在する単一町会・自治会で、区市町村において登録・把握されている団体

※令和7年度から集合住宅（マンション、団地等）世帯のみで構成する自治会も申請は可能です。
また、連携可能な集合住宅は、分譲マンションから、賃貸マンション、アパート、公営・公団等が所有・管理する集合住宅等に拡大します。本事業は相互に補完いただく関係の構築を支援するものであるため、類似する形態の団体同士では申請いただけません。

例 OKのケース	申請者：戸建て中心の町会	連携先：賃貸マンションの所有者
	申請者：分譲マンションの自治会	連携先：戸建て中心の町会
NGのケース	申請者：団地の自治会	連携先：分譲マンションの管理組合
	申請者：分譲マンションの自治会	連携先：分譲マンションの管理組合

この制度を広く活用いただくため
令和7年度から支援を拡充します

- ・申請町会等に合同防災訓練で使用する防災資機材の購入経費を助成(上限20万円)
- ・参加される住民の方には、東京アプリのポイントを付与(500ポイント)

普段顔を見かけない人も
多くいて有意義な訓練だった

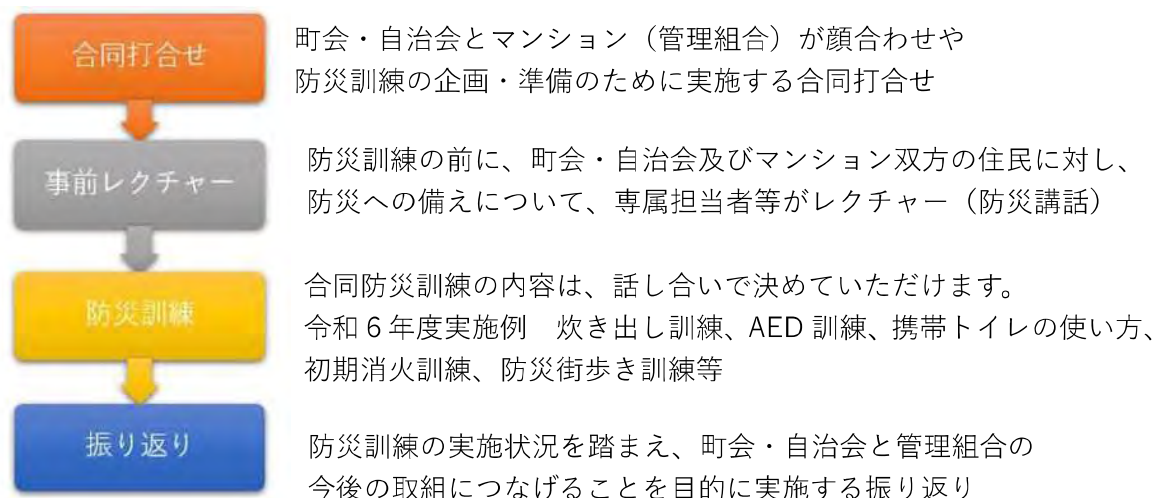
町会役員・マンションの理事長で連絡体制が構築できた

令和6年度

実施した団体からの感想



事業の流れ・・・打合せや訓練など、町会とマンションがつながる機会を提供



「マンションに声をかけたが、理解が得るのが難しい…」「連携するマンションが見つからない…」など、お困りの町会・自治会の皆様は、

事前にご相談ください！マンションとのマッチングをサポートします！

- ✓コーディネーターが、マンション管理組合等へ事業趣旨の説明を行い、参加に向けた理解促進を図ります。
- ✓連携先となりうるマンション管理組合等を紹介します。



<申請をお待ちしております！>

■対象団体数 60団体程度

■申請期間 令和7年4月1日（月）から10月31日（金）まで

■提出書類 ①申請書、②事業の共同実施・連携実施にかかる同意書、
③会則・規約等、役員名簿
④連携マンション管理組合等の会則・規約、役員名簿

■提出先 以下の宛先までメールでご提出をお願いいたします。
宛先：町会・マンション みんなで防災訓練事務局
メールアドレス：bosai2025-tokyo@hit-bits.com

※件名に「**町会・マンションみんなで防災訓練の申請**」と記載してください。

■問い合わせ先 町会・マンション みんなで防災訓練事務局 050-6864-7040（平日10:00～18:00）
※事務局運営を民間事業者に委託しています。

申請書類・
詳細はこちら



【補足資料】

令和7年度「町会・マンションみんなで防災訓練」 申請者向け防災訓練資機材助成のご案内

「町会・マンションみんなで防災訓練」を申請される町会・自治会は、合わせて合同防災訓練で用いる防災資機材の助成を受けることができます。（助成上限額：20万円／助成率10/10）

○申請にあたっては、以下の表から、実施したい合同防災訓練のメニューと活用したい防災資機材を選んでいただきます。

○助成を受けるにあたっては、次年度以降も、継続して合同防災訓練を実施することが条件となります。（8年度に訓練実施報告書の提出が必要）

合同防災訓練メニュー	防災資機材
初期消火訓練	スタンドパイプ、可搬式消火ポンプ
救出・救護訓練	階段避難車、救急セット、担架、リヤカー、はしご、工具、救助用品（ジャッキ・ロープ）、A E D、毛布、ヘルメット、懐中電灯、仮設テント
情報連絡訓練	トランシーバー、メガホン、ラジオ
安否確認訓練	安否確認マグネット
トイレ訓練	マンホールトイレ
生活継続に使用する資機材の使用等訓練	給水タンク、炊き出し器、発電機、蓄電池、投光器、カセットボンベ（発電機用）、太陽光パネル（蓄電池用）、養生シート ※設置工事を伴う据置型の発電機、蓄電池、太陽光パネルは除く

※申請方法等は「町会・マンション みんなで防災訓練」の申請時にご相談ください。

※本助成を受けることができるのは、「町会・マンション みんなで防災訓練」の申請者（町会・自治会）に限ります。町会・自治会が連携先となった場合は、対象とはなりませんので、注意してください。

※本メニューや表にない訓練の実施や防災資機材の活用を希望される場合は、別途ご相談ください。なお、住民に配布をする備蓄用品や防災用の活用が想定されない物品は対象になりません。



詳細はこちら



電子回覧板やQRコード決済の導入を通じ 町会・自治会運営の活性化や効率化を 応援します！

東京都は、デジタル技術を活用して情報の伝達や共有を行うことができる電子回覧板やQRコード決済を用いた町会費の徴収を支援します。

ぜひ、ご活用ください。

電子回覧板



【対象経費】

電子回覧板の利用に伴う

- ①初期（設定）費用
- ②システム利用料

QRコード決済



【対象経費】

町会費の徴収にQRコード決済を利用するのに必要な

- ①初期（設定）費用
- ②サービス利用料
- ③決済手数料

対 象

都内に所在する単一町会・自治会

助成率

助成対象経費の10／10

※最長12か月とし、申請があった年度の4月1日から3月31日まで

その他

- ✓電子回覧板は、情報共有や一斉の情報発信が可能なアプリケーションが対象となります。
- ✓QRコード決済の導入は、町会費の徴収に伴う決済に限られます。
イベント等での物品販売やサービス提供に伴う金銭や募金における金銭の授受等は対象となりません。

募集 スケジュール

	申請受付期間	交付決定 予定	事業実施期間
第1回	令和7年7月14日（月） ～7月25日（金）	9月上旬	令和7年4月1日（火） ～令和8年3月31日（火）
第2回	令和7年8月18日（月） ～8月29日（金）	10月上旬	

お問合せ

東京都生活文化局都民生活部地域活動推進課

☎ 03-5388-3166

✉ S1161202@section.metro.tokyo.jp

詳細はこちら



防災備蓄倉庫を整備し、 災害時に共助の力を！

～防災備蓄倉庫を設置・修繕する町会・自治会を支援します～

東京都は、地域における備蓄環境の整備を後押しし、災害時に共助の力を発揮できるよう、町会・自治会の防災用備蓄倉庫の購入・設置及び修繕に係る費用を支援します。ぜひ、ご活用ください。

設置



【対象経費】

- ✓ 運搬・設置・工事・撤去に係る費用
- ✓ 建築確認に係る費用
- ✓ 付属する備品（鍵、棚、名入れなど）の購入・設置等に係る費用

修繕



【対象経費】

- ✓ 防災備蓄倉庫の修繕に係る費用
- ✓ （新たに棚を設置するなど）倉庫の備蓄機能の強化に係る費用

対 象

都内に所在する単一町会・自治会 200町会・自治会

助成額

上限70万円まで、助成対象経費の10／10

※他の制度による補助等の対象となる、又は対象となっている経費がある場合、助成金の総額は助成対象経費及び70万円を超えることはできません。

その他

- ✓ 本助成は資機材の格納を対象としており、それ以外の備蓄は対象外です。
- ✓ 申請に当たり、設置場所の確保と許可を得ることを事前にお願ひします。設置調整に関するご相談は受けかねますので、ご了承ください。

募集スケジュール

	申請受付期間	申請書類原本の提出期限	交付決定予定	事業実施期間 (設置・修繕完了日)
第1回	令和7年7月7日(月) ～7月31日(木)	8月15日(金)	9月上旬	交付決定日以降～ 令和8年1月30日(金)
第2回	8月1日(金) ～8月29日(金)	9月12日(金)	10月上旬	
第3回	9月1日(月) ～9月30日(火)	10月15日(水)	11月上旬	
第4回	10月1日(水) ～10月31日(金)	11月14日(金)	12月上旬	

お問合せ

東京都生活文化局
都民生活部
地域活動推進課

☎ 03-5388-3166



S1161202@section.metro.tokyo.jp

詳細はこちら





----- 第9回 区民景観セレクション -----

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)



問い合わせ 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	心とむ景色(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	(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事ができるものに限りま。
- ・ 現在見ることで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。

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	☐ 在住	☐ 在勤	☐ 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！ 『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 （リーブラ）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)	

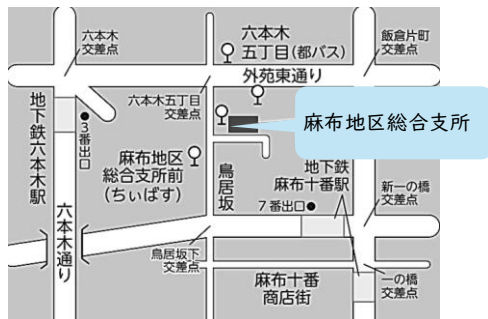
※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。

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

令和7年5月吉日

町会・自治会長 様

港 区 長
港区内各消防署長
港区内各消防団長

第70回港区内消防団ポンプ操法大会実施のご案内

平素より、港区の防災行政にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

このたび、第70回港区内消防団ポンプ操法大会を下記のとおり実施する運びとなりました。消防団は、災害等から地域を守るため、また、地域の防災力の向上のため、日夜訓練に励んでおります。

つきましては、貴会の地域の消防団員激励のため、ご来席くださいますようご案内申し上げます。

ご多忙中とは存じますが、よろしくお願いいたします。

記

- 1 日 時 令和7年6月15日（日）
午前9時00分～12時00分（雨天決行）
- 2 会 場 区立芝公園（港区芝公園四丁目8番）
* なお、会場には駐車場がありませんので、
お車でのご来場はご遠慮願います。

〈問合せ先〉

港区防災危機管理室防災課地域防災支援係 佐々木、山川
電話：3578-2517

港区内消防団ポンプ操法大会会場案内図



港区立芝公園：港区芝公園四丁目8番

《会場へは公共の交通機関をご利用ください。》

都営三田線 芝公園駅 A4 出口より 徒歩約3分

都営大江戸線 赤羽橋駅 赤羽橋口から 徒歩約6分

都営浅草線 大門駅 A3 出口より 徒歩約10分



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

【TUG/男】



【TUG/女】



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

【椅子立ち座り/男】



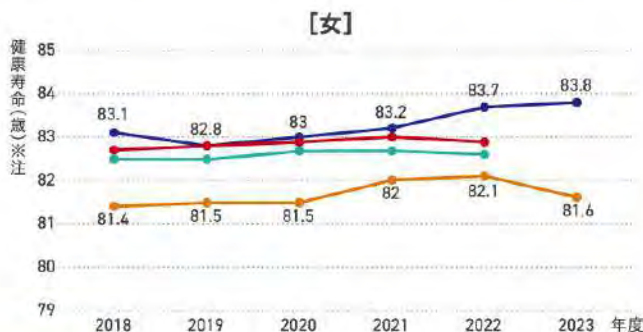
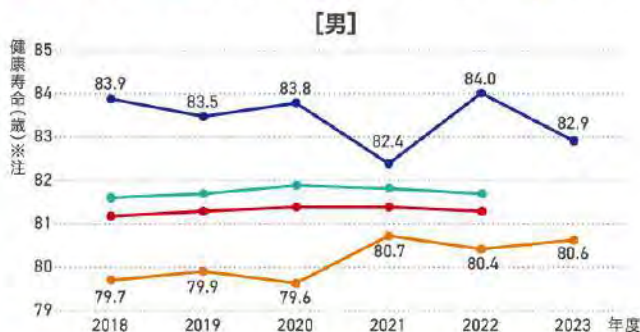
【椅子立ち座り/女】



✓ 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歳の人が、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を(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

低い || サルコペニアの危険度 || 高い

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、
参加希望の人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



たくさんあるんだなあ



●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
A 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 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
C 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
D 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
E 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

こちらのHPもみてね!



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。