

会えばつながる 元気な笑顔

時間 11:00～16:00 対象 どなたでも

11/6
(金)

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

2F



測定・相談

会場: マシントレーニングルーム

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

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

靴を脱ぐエリア
スリッパの貸し出しはありません



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”を体験してみよう。

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。



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
みなとく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。



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

11:30～12:00ミニ講習会① みなとく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 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 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

港区の狍犬・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、港区の狍犬・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

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。

令和8年

日時

11月19日(木)

13:00~16:00

最終受付 15:30まで

服装自由

事前申込み
不要

履歴書不要

未経験者
歓迎

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。

当日のタイムスケジュール

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

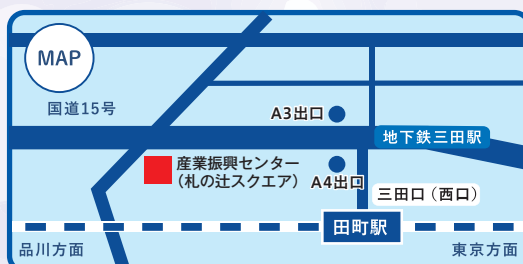
気になる法人のブースにお立ち寄りいただき、求人・働き方などについてお気軽にご相談ください。
ボランティアや資格についての相談、ハローワークの求人票の閲覧もできます。

入退場
自由

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



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



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。



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！

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
(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 ()
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ことがある人は内容を記入してください。				

※申し込み時にご提供いただいた個人情報、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。

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。

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

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)

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

30千—ム程度(最大150人)

※由し込み順

※1人での申し込みの人は港社協でチームを編成します。

室内用運動靴

※動きやすい服装でお越しください。

申し込みフォームは
こちらから》》



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フラサ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：



つながる港、つなげる未来
港区は令和9年3月15日に
区政80周年を迎えます

港区



学校法人メイ・ウシヤマ学園

写真は今年の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。

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

※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。

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。

1

木

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)

16:00～介護予防バレエ講座(始)

2

金

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

3

土

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)

4

日

10:30～朝トレ(始)

5

月

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～セルフマシントレーニング

15:50～やわらくヨガ(始)

6

火

10:00～健康トレーニング(始)

13:00～足腰元気講座

15:00～肩こり予防改善

16:00～ストレッチポール(始)

7

水

10:00～健康トレーニング(始)

13:30～健康トレーニング(始)

14:00～はじめてのスイーツ教室(始)

15:00～ミニ健30(始)

16:00～ミニ健30(始)

8

木

10:00～サーキットトレーニング

14:00～健康トレーニング

14:00～みんなの食と健口

9

金

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～膝痛予防改善

15:00～頭とからだの健康教室B

10

土

10:00～ミニ健30

11:00～ミニ健30

11

日

10:30～朝トレ

12

月

10:00～ミニ健30

11:00～ミニ健30

13:30～健康トレーニング

14:00～セルフマシントレーニング

13

火

10:00～健康トレーニング

13:00～足腰元気講座

15:00～肩こり予防改善

16:00～ゴルフピラティス(始)

14

水

10:00～健康トレーニング

13:30～健康トレーニング

14:00～はじめてのスイーツ教室

15:00～ミニ健30

16:00～ミニ健30

15

木

10:00～サーキットトレーニング

14:00～健康トレーニング

16:00～介護予防バレエ講座

16

金

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～膝痛予防改善

15:00～頭とからだの健康教室B

17

土

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

18

日

トレーニングルーム無料開放日

10:30～朝トレ

19

月

10:00～ミニ健30

11:00～ミニ健30

14:00～セルフマシントレーニング

20

火

13:00～足腰元気講座

15:00～肩こり予防改善

16:00～ストレッチポール

21

水

14:00～はじめてのスイーツ教室

15:00～ミニ健30

16:00～ミニ健30

22

木

10:00～サーキットトレーニング

14:00～みんなの食と健口

23

金

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(終)

14:00～膝痛予防改善

15:00～頭とからだの健康教室B(終)

24

土

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

25

日

10:30～朝トレ

26

月

10:00～ミニ健30

11:00～ミニ健30

14:00～セルフマシントレーニング(終)

15:50～やわらくヨガ

27

火

13:00～足腰元気講座

15:00～肩こり予防改善(終)

16:00～ゴルフピラティス

28

水

14:00～はじめてのスイーツ教室

15:00～ミニ健30

16:00～ミニ健30

29

木

10:00～サーキットトレーニング

30

金

14:00～膝痛予防改善

18:30～リラックスヨガ(始)

31

土

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

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：24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。

※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。

※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】

〒105-0013 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)

カレンダーの見方 午前 の教室 (始)：初回 (終)：最終回 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要 午後 の教室 夜間

の教室

※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 ※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。					1木 15:45～秋のゆったりヨガA（始） 16:45～秋のゆったりヨガB（始） 18:30～エアロビック&ストレッチ（始）	2金 10:00～ミニ健30（始） 11:00～足腰元気講座 14:00～はじめてのマシントレーニング（始） 18:30～NIGHTパワートレーニング（始）	3土 10:00～朝のとらトレ体操（始） 11:00～ミニ健30（始） 14:00～とらストレッチ（始） 14:45～脳活&筋トレ45（始）	4日 10:00～サーキットトレーニング&ストレッチ（始） 14:00～チェアdeエクササイズ（始） 15:00～自主卓球
5月 9:15～健康トレーニング（始） 10:45～ミニ健30①（始） 11:45～ミニ健30②（始） 14:00～からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣改善編）（始） 15:30～やわらかボール体操教室（始） 18:30～歪みを整える!!骨格リセット（始）	6火 9:30～健康トレーニング①（始） 11:00～健康トレーニング②（始） 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（始）	7水 10:45～ミニ健30①（始） 11:45～ミニ健30②（始） 14:00～健康トレーニング（始） 15:30～膝痛予防改善教室（始） 19:00～ENJOYヒップホップダンス（始）	8木 9:30～健康トレーニング①（始） 11:00～健康トレーニング②（始） 14:15～健康トレーニング③（始） 15:45～秋のゆったりヨガC（始） 16:45～秋のゆったりヨガD（始） 18:30～エアロビック&ストレッチ	9金 10:00～ミニ健30 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（始） 18:30～ゴルフピラティス（始）	10土 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ミニ健30 14:00～とらストレッチ 14:45～脳活&筋トレ45	11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		
12月 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣改善編） 15:30～やわらかボール体操教室	13火 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	14水 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	15木 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～秋のゆったりヨガA 16:45～秋のゆったりヨガB 18:30～エアロビック&ストレッチ	16金 10:00～ミニ健30 11:00～足腰元気講座 14:00～はじめてのマシントレーニング 18:30～NIGHTパワートレーニング	17土 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ミニ健30 14:00～とらストレッチ 14:45～脳活&筋トレ45	18日 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		
19月 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣改善編） 15:30～やわらかボール体操教室 18:30～歪みを整える!!骨格リセット	20火 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	21水 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	22木 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～秋のゆったりヨガC 16:45～秋のゆったりヨガD 18:30～エアロビック&ストレッチ	23金 10:00～ミニ健30 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	24土 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ミニ健30 14:00～とらストレッチ 14:45～脳活&筋トレ45	25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		
26月 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣改善編） 15:30～やわらかボール体操教室 18:30～歪みを整える!!骨格リセット	27火 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	28水 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	29木 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 18:30～エアロビック&ストレッチ	30金 10:00～ミニ健30 11:00～足腰元気講座 14:00～はじめてのマシントレーニング	31土 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ミニ健30 14:00～とらストレッチ 14:45～脳活&筋トレ45	ハロウィン		

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日曜日に
トレーニングルームを
無料でご利用いただけます。

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 緑字 : 費用あり ※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。		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。		10:00～ 絵本アート教室(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) 木		2 金 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)		3 土 9:30～ 囲碁(初級～中級)(始) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)		4 日 9:45～ アシュタンガヨーガ①(始) 11:00～ アシュタンガヨーガ②(始)			
5 月 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) 16:45～ ステキな声づくり講座(始)		6 火 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(夜間)(始)		7 水 10:30～ 英語でLet's Sing(午前)(始) 13:00～ 社交ダンス初級(始) 14:00～ 俳句(始)		8 木 10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ②(始) 14:00～ 美しいかなを書く②(始)		9 金 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(始) 14:00～ 水墨画(始)		10 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		11 日	
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) 16:45～ ステキな声づくり講座 18:30～ ゴスペル講座(始)		13 火 10:00～ 日常英会話 初級 (始) 10:00～ 社交ダンス 中級 (始) 10:00～ ヴォイストレーニング (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(夜間)		14 水 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(始)		15 木 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		16 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室		17 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		18 日 体育館無料開放日 9:45～ アシュタンガヨーガ① 11:00～ アシュタンガヨーガ②	
19 月 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		20 火 10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ 社交ダンス 中級 11:00～ 日常英会話 中級 13:30～ 日常英会話 初級 13:30～ モダンバレエ① 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)		21 水 10:30～ 英語でLet's Sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級		22 木 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		23 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画		24 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		25 日 9:45～ アシュタンガヨーガ① 11:00～ アシュタンガヨーガ②	
26 月 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		27 火 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 13:30～ 日常英会話 初級 13:30～ モダンバレエ① 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)		28 水 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(始)		29 木		30 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢		31 土			

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・祝日は16:00まで (ラストオーダー15:30)

●10月休業予定日
なし

●朝ごはん予定日
2日(金) 16日(金)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

※以下の日は営業時間を変更させていただきます
13日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
31日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

～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

9日(金) 15:00～16:00 おひとり10分 ※申込不要

22日(木) 14:30～16:30 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

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 で検索！

QRコードはこちら↑

教室の見学・体験も受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。

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 緑字：費用あり ※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。		 ※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)		1 木 9:00～ 輪投げ(始) 10:20～ エンジョイフラ(始) 13:00～ コーラス(始) 14:00～ 筆ペン講座 	2 金 9:15～ 囲碁(初級～中級)(始) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(始) 13:30～ ウクレレ教室 	3 土 10:00～ ヴォイストレーニング (初級)(始) 11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級)(始) 13:00～ 書道(始) 18:00～ カネフラ 	4 日 13:00～ 自主麻雀サロン 
5 月 13:00～ ふれあい卓球①(始) 13:30～ 日常に役立つスマホ講座 14:10～ ふれあい卓球②(始) 	6 火 10:15～ モダンバレエ講座(始) 13:00～ 臨床美術講座(始) 	7 水 13:00～ カラオケ①(始) 14:10～ カラオケ②(始) 	8 木 9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 	9 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ウクレレ教室 14:00～ フラダンス(始) 	10 土 13:00～ 三田シネマ座 18:00～ 男性のためのカンテ教室 	11 日 13:00～ 自主麻雀サロン 	
12 月 11:00～ フラメンコ(始) 	13 火 10:00～ 絵手紙教室(始) 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字(始) 15:30～ 日本語で歌うシャンソン(始) 	14 水 10:00～ 書道(始) 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 	15 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 	16 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ウクレレ教室 	17 土 10:00～ ヴォイストレーニング (初級) 11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級) 13:00～ 書道 18:00～ カネフラ 	18 日 13:00～ 自主麻雀サロン 	
19 月 11:00～ エコたわし&ポプリづくり講座 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常に役立つスマホ講座 14:10～ ふれあい卓球② 	20 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字(始) 	21 水 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 	22 木 9:00～ 輪投げ 	23 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ウクレレ教室 14:00～ フラダンス 	24 土 13:00～ 三田シネマ座 18:00～ 男性のためのカンテ教室 	25 日 13:00～ 自主麻雀サロン 13:30～ 昭和歌謡コンサート 	
26 月 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常に役立つスマホ講座 14:10～ ふれあい卓球② 	27 火 10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 15:30～ 日本語で歌うシャンソン 	28 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 	29 木 9:00～ 輪投げ 	30 金 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 	31 土 13:00～ 三田シネマ座 18:00～ 男性のためのカンテ教室 	32 日 13:00～ 自主麻雀サロン 13:30～ 昭和歌謡コンサート 	

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)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます
13日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
30日(金) 10:00-14:00 (ラストオーダー13:30)
31日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●10月休業予定日 なし

●朝ごはん予定日 3日(土) 17日(土)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



10月10日(土) 男のパン道場

10月30日(金) ハロウィンスイーツデコ

10月 3日・17日(土) いきいき朝ごはんを開催いたします！
(※男のパン道場は男性の方のみ対象となります)
お申し込みは、電話または直接1階受付にお越し下さい。
皆様のご参加お待ちしております！



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↑

教室の見学・体験も受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。

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 黒字 ：申し込みが必要 青字 ：申し込み不要
--

緑字

マール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)
※以下の日は営業時間を変更させていただきます
6日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
13日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
31日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●10月休業予定日 なし
●いきいき朝ごはん予定日 10日(土) 24日(土)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中

～マール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)
6日(火) お席に余裕があり、快適にお過ごしいただけます♪
14:00以降はどなたでも利用可能です。

★とらトピア栄養相談室
13日(火) 2階廊下 (お1人様10分程度)
21日(水) 2階和室 (お1人様10分程度)

港区民DAY 限定スイーツ 販売します

管理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 で検索！

QRコードはこちら↑

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。

令和8年

日時

11月19日(木)

13:00~16:00

最終受付 15:30まで

服装自由

事前申込み
不要

履歴書不要

未経験者
歓迎

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。

当日のタイムスケジュール

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

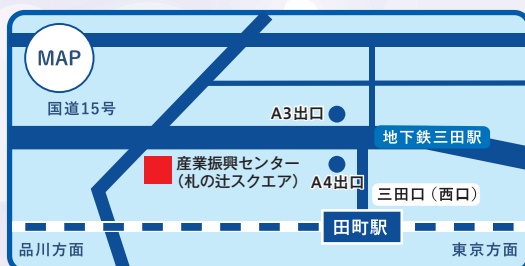
気になる法人のブースにお立ち寄りいただき、求人・働き方などについてお気軽にご相談ください。
ボランティアや資格についての相談、ハローワークの求人票の閲覧もできます。

入退場
自由

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



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



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。



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！

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
(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 ()
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ことがある人は内容を記入してください。				

※申し込み時にご提供いただいた個人情報、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。

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。

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

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)

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

30千—ム程度(最大150人)

※由し込み順

※1人での申し込みの人は港社協でチームを編成します。

室内用運動靴

※動きやすい服装でお越しください。

申し込みフォームは
こちらから》》



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フラサ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：



つながる港、つなげる未来
港区は令和9年3月15日に
区政80周年を迎えます

港区



学校法人メイ・ウシヤマ学園

写真は今年の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。