

50歳以上の区民の方へ

あたまの 元気度チェック



無料

「あたまの元気度」を確認し、からだの運動を行って
あたまの元気度の維持・向上のきっかけとしましょう

10月1日木

時間

第一部：午前10時
第二部：午後1時
第三部：午後3時
(各部所要時間：60分～90分程度)

会場

みなとパーク芝浦2階
介護予防総合センター ラクっちゃ
(芝浦1丁目16-1)

申込

9月1日火～9月28日月
午前9時(初日午後3時)～午後5時



各部先着

15名

年度内お一人一回限りお申込みいただけます

お申込みは、裏面掲載の専用電話番号または
QRコードから申込みフォームへお進みください ▶

お問合せ

港区

令和8年度

保健福祉支援部
高齢者支援課
高齢者相談支援係

☎ 03-3578-2316

受付時間：平日 午前8時30分から午後5時まで

あたまの元気度チェック

お申込み方法

みなとコール

03-5472-3710 にお電話
または、電子申請からご希望の日時をご予約ください

電子申請はこちら



あたまの元気度チェックの
今後の開催スケジュールは、
区ホームページからご確認ください

港区 あたまの元気度チェック **今すぐ検索**



あたまの元気度チェックの流れ



電話または電子申請で希望日時のご予約を

当日、会場へお越しください

記憶力チェックを体験

チェック結果のお渡し

デュアルタスク（二重課題）運動の体験

記憶力チェック方法を
動画で確認

