



歳を重ねても 住み慣れた我が家で 暮らすヒント



参加費
無料

～ちょっとした工夫や食事の改善で、
快適な毎日を過ごすには～

令和8年

7/10 金

午後2時 ▶ 午後4時

定員 24人程度 事前申込制

対象 テーマに関心のある方

会場 芝浦区民協働スペース
港区芝浦1-16-1みなとパーク芝浦1階



講演



・これからの人生が変わる
歳を重ねても自分でできる簡単な健康食事術
講師: 米田 幸恵

港区立介護予防総合センター(ラクっちゃん) 管理栄養士

・毎日の生活をラクにする体づくり
簡単な運動と暮らしの工夫
講師: 小島 良平

港区立介護予防総合センター(ラクっちゃん) 理学療法士

・歳を重ねても、病気があっても、我が家で暮らすために
病院だけじゃない「家で受ける医療」を知っていますか?
講師: 一井 圭

アイム介護福祉支援センター 主任ケアマネジャー

電車 JR
「田町駅」芝浦口(東口) 徒歩5分
地下鉄都営浅草線・三田線
「三田駅」A6出口 徒歩6分

バス 港区コミュニティバス(ちいばす)
・芝ルート、芝浦港南ルート
「みなとパーク芝浦」 徒歩すぐ



申込み

申込期間 令和8年 6月16日(火)～7月5日(日)

申込方法 みなとコールへお電話ください。
その際、①氏名、②連絡先をお知らせください。
みなとコール

保育あり
4カ月～就学前、2人

手話通訳または保育を希望の人は、
6月24日(水)までに、受付時に
お申し出ください。

手話通訳あり

☎03-5472-3710

(受付時間: 午前9時～午後5時) ※初日は午後2時～午後5時