

参加
無料

令和8年度 港区健康講座

自宅でできる運動を
講義と実技で伝えます

座りすぎ解消!

腰・肩をラクにする

隙間時間エクササイズ

～筋肉を維持して関節を守る!
自宅でできるロコモ予防～

筋肉や関節の衰えは、若い頃から始まっています。
働き世代で、関節等の痛みがある人は2～3割! 体の部位別に
効果的な体操で、若い頃から適度な運動習慣を身につけましょう。

※「ロコモ」=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器が衰え、
日常の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことです。

令和8年

10/27(火)

14:00
15:30

対象 区内在住・在勤・在学者

講師 東京アスレティッククラブ 健康運動指導士
笠原寛子氏

定員 定員25名

持ち物 当日は体操を行うため動きやすい服装、
外履きの運動靴、水分補給ができる飲み物
の持参をお願いいたします。

場所 みなと保健所 8階会議室

参加
特典

みなとくPAY 100ポイント差し上げます
(みなとくPAYをダウンロードしてお越しください!)



申込み

みなとコール
03(5472)3710

令和8年9月15日(火)～
10月26日(月)
午前9時(初日は午後2時)
から午後5時まで



講座申し込み



保育あり

4カ月～就学前、
6人まで、申込順

※ 一時保育をご希望の方は、
10月20日(火)までに、
申込時にお申し出ください。



保育申し込み

実施にあたっての留意点

- ・体調不良の際は、ご来場をお控えください。
- ・当日は体操を行うため、動きやすい服装、外履きの運動靴
でお越しください。
- ・また水分補給ができる飲み物と筆記用具をお持ちください。



電車

都営地下鉄
大江戸線赤羽橋駅 赤羽橋口 徒歩5分
三田線芝公園駅 A2出口 徒歩10分
東京メトロ
南北線麻布十番駅 3番出口 徒歩10分

バス

赤羽橋駅前下車
都営バス
都06 渋谷駅前～新橋駅前
橋06 目黒駅前～新橋駅前
東急バス
東08 東京駅～等々力操車所前
ちいばす
田町ルート 田町駅東口～六本木ヒルズ
※ 公共交通機関をご利用ください

問合せ みなと保健所健康推進課健康づくり係 ☎ 03-6400-0083

