令和8年度 港区健康講座

3D姿勢測定＆運動アドバイス講座



3D姿勢測定器で、体のゆがみと
姿勢をチェックします。

▽

健康運動指導士が、測定結果をもとに
アドバイスします。

▽

日常生活に役立つ
簡単な運動も実習します。



日時

1）令和8年12月12日（土）　①午前9時10分、②午前10時20分
③午後1時10分、④午後2時20分、⑤午後3時30分

2）令和8年12月17日（木）　①午後1時10分、②午後2時20分、③午後3時30分

※受付開始は、各回の10分前。1人当たりの所要時間は約60分です。

対象

1）20～64歳の区民
2）20歳以上の区民

定員

1）50名（各回10人、申込順）
2）30名（各回10人、申込順）

ご案内

- 1）2）それぞれ対象が異なります。
- お申込みは、**いずれか1回**です。重複してのお申し込みはご遠慮ください。
- 予約時間に15分以上遅れると、測定や運動講習に参加できない場合があります。
- 動きやすい服装でお越しください。（外履きのまま入室できます。更衣室はございません。）
- **公共交通機関をご利用ください。**

申込み方法

Webまたは電話で、みなとコール（午前9時から午後5時受付）へ

03-5472-3710

申込期間

令和8年11月17日（火）午後3時から

1）令和8年12月2日（水）午後5時まで
2）令和8年12月7日（月）午後5時まで

Web申込み
講座・保育
QRコードを読み取り
港区ホームページ

保育あり
4カ月～就学前、
各回3人まで、申込順

※ 一時保育をご希望の方は、講座の申込み時に一緒に予約してください。

場所

みなと保健所 8階
港区三田1-4-10



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86 目黒駅前－新橋駅前
東急バス
東98 東京駅－等々力操車所前
ちぃばす
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
TEL 03-6400-0083
12/12（土）当日は電話がつながりません、ご注意ください。

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

みなトクPAY MINATOKU PAY