



令和8年度開催予定日一覧

「みんなと元気塾」(短期集中 介護予防事業) 教室紹介

港区では、高齢者がいつまでもいきいきと過ごせるよう介護予防事業を実施しています。「みんなと元気塾」とは、いきいきプラザ等で、専門職のスタッフが生活機能の改善や向上のためのトレーニングや講義などを行う講座です。

教室 施設	週2回程度(全24回)	週1回程度(全16回)		隔週程度(全7回)
	はじめての マシントレーニング講座 マシンを使用し、重力負荷を軽減しながら柔軟性・筋力・体力の向上を図ります。	足腰元気講座 転倒・骨折予防を目的に、足、腰、腹部の筋力を高めバランス力や歩行能力の改善を目指します。	水中トレーニング講座 水の浮力を利用し、関節や下肢への負担を軽減しながら筋力強化を行います。	みんなの食と健口講座 口腔機能(嚙む、飲み込む力)の向上、口腔衛生・栄養状態の改善を図ります。
三田いきいきプラザ	4月3日(金)～ 10月2日(金)～	4月2日(木)～ 8月6日(木)～ 12月3日(木)～		5月1日(金)～
神明いきいきプラザ	4月2日(木)～ 12月3日(木)～	4月7日(火)～ 8月6日(木)～ 12月1日(火)～		9月10日(木)～
虎ノ門いきいきプラザ	4月3日(金)～ 10月2日(金)～	4月10日(金)～ 9月4日(金)～		1月4日(月)～
南麻布いきいきプラザ				9月30日(水)～
ありすいきいきプラザ	5月8日(金)～ 1月5日(火)～	9月1日(火)～		
麻布いきいきプラザ	9月3日(木)～ 1月4日(月)～	4月2日(木)～		
西麻布いきいきプラザ	5月8日(金)～ 9月1日(火)～			
赤坂いきいきプラザ		4月1日(水)～ 10月7日(水)～		
青山いきいきプラザ (大規模改修を予定しており、別の施設で実施する場合があります)	4月3日(金)～ 7月3日(金)～ 10月2日(金)～ 1月4日(月)～	4月3日(金)～ 8月7日(金)～ 11月27日(金)～		9月29日(火)～
豊岡いきいきプラザ		4月2日(木)～		8月6日(木)～
高輪いきいきプラザ	4月3日(金)～ 10月2日(金)～ 1月5日(火)～	4月2日(木)～ 10月1日(木)～		10月2日(金)～
白金いきいきプラザ		4月3日(金)～ 11月6日(金)～		
白金台いきいきプラザ	11月6日(金)～			
港南いきいきプラザ	4月2日(木)～ 8月3日(月)～ 12月3日(木)～	4月3日(金)～ 7月24日(金)～ 11月27日(金)～	4月7日(火)～ 8月4日(火)～ 12月1日(火)～	5月18日(月)～
台場高齢者在宅サービスセンター		10月20日(火)		
介護予防総合センター	4月8日(水)～ 7月1日(水)～ 9月1日(火)～ 11月2日(月)～ 1月7日(木)～	4月4日(土)～ 9月1日(火)～ 12月2日(火)～		4月6日(月)～ 10月6日(火)～ 1月9日(土)～

募集内容

対 象

65歳以上の区民で、要支援1・2の人、もしくは基本チェックリストで生活機能の低下がみられた人(事業対象者)

開催時間
及び定員

詳細については、実施施設へ直接お問い合わせください

申込方法
・
注意事項

(申込方法)

①参加希望施設へ直接、もしくはお電話で申込み

②高齢者相談センターで契約手続きが必要です。

(費用は掛かりません)

③参加者へ日程表を送付

(注意事項)

・申込は1人1コースです。

原則、同時期に「一般介護予防事業」に参加されている人はお申込みいただけません

・「みんなと食と健口講座」は一般介護予防事業との併用が可能です



費 用

無 料

【実施施設問い合わせ先】 ※施設の工事等により実施場所が変更になることがあります。

三田いきいきプラザ :3452-9421
(芝4-1-17)

神明いきいきプラザ :3436-2500
(浜松町1-6-7)

虎ノ門いきいきプラザ:3539-2941
(虎ノ門1-21-10)

南麻布いきいきプラザ:5232-9671
(南麻布1-5-26)

ありすいきいきプラザ:3444-3656
(南麻布4-6-7)

麻布いきいきプラザ :3408-7888
(元麻布3-9-6)

西麻布いきいきプラザ:3486-9166
(西麻布2-13-3)

赤坂いきいきプラザ :3583-1207
(赤坂6-4-8)

青山いきいきプラザ :3403-2011
(南青山2-16-5)

豊岡いきいきプラザ:3453-1591
(三田5-7-7)

高輪いきいきプラザ :3449-1643
(高輪3-18-15)

白金いきいきプラザ :3441-3680
(白金3-10-12)

白金台いきいきプラザ:3440-4627
(白金台4-8-5)

港南いきいきプラザ:3450-9915
(港南4-2-1)

台場高齢者在宅サービスセンター:5531-0520
(台場1-5-5)

介護予防総合センター(ラクっちゃん) :
3456-4157 (芝浦1-16-1)

【高齢者相談センター問い合わせ先】

芝地区高齢者相談センター :5232-0840

麻布地区高齢者相談センター:3453-8032

赤坂地区高齢者相談センター:5410-3415

高輪地区高齢者相談センター :3449-9669

芝浦港南地区高齢者相談センター :3450-5905