

町会・自治会の皆さんへ デジタル活用講座へ参加してみませんか

町会・自治会内の連絡手段やイベント内容の発信などを
学べるデジタル活用講座への参加団体を募集します。

X(旧Twitter)やInstagramの活用方法、LINEでの連絡方法など、
SNSの使い方をはじめ、令和5年度から実施しているデジタル回覧板の活用方法
を含め、わかりやすくお伝えし、講座内で実際に体験していただきます。

募集対象

- 町会・自治会で
- ・主に広報を担当している方
 - ・デジタル化に興味のある方

場所

芝浦区民協働スペース
所在地:芝浦1-16-1 みなとパーク
芝浦1階

定員

10団体程度

持参する もの

スマホやタブレット

申込方法

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 に電話、FAXまたはメールで
お申し込みください。

FAXの場合は、同封の申し込み用紙にご記入ください。

メールの場合は、必要事項を記載の上、送信ください。

お知らせ

スマホやタブレットをご持参できない場合は、事前にご
相談ください。講座中に限り、端末の貸し出しをいたし
ます。



講座内容/日程 ※興味のある回のみ参加も可能です。

	日程	時間	内容
第1回	6月3日(月)	午後2時~4時	スマホ/タブレットの基本
第2回	6月11日(火)	午前10時~12時	デジタル回覧板の基本、活用方法
第3回	6月19日(水)	午後2時~4時	LINEの基本、活用方法
第4回	6月25日(火)	午前10時~12時	X(旧Twitter)、Instagramの基本、活用方法
第5回	7月2日(火)	午後2時~4時	ホームページの基本、活用事例の紹介
第6回	7月10日(水)	午前10時~12時	各回の振り返りや質疑応答

問合せ

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当

電話 03-3578-2197

FAX 03-3438-8252

メール minato03@city.minato.tokyo.jp



令和6年度 町会・自治会まるごとデジタル支援 申込用紙



～町会・自治会デジタル活用講座～

申込方法

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当宛て
に電話、FAX又はメールでお申し込みください

電話番号

03-3578-2197

FAX

03-3438-8252

メール

minato03@city.minato.tokyo.jp

メールの場合は、以下の必要事項をメール本文に書いて送付ください。
件名は「〇〇町会 町会・自治会デジタル活用講座申込」をお願いします。

申込期限

令和6年5月27日(月)まで

※お申し込み順に受け付けます。
※参加が決定したら、お申し込み者にご連絡します。

必要事項をご記入いただきお申し込みください

町会・自治会名

氏名(役職)

住所

電話番号

メールアドレス

講座参加人数

講座内容等の
お問合せ

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当
☎03-3578-2197



令和5年度 港区
町会・自治会まるごとデジタル支援事業

～ モデル町会伴走支援 ～

令和5年度 町会・自治会まるごとデジタル支援事業

～ モデル町会伴走支援 ～

■ 実施概要

LINEリッチメニュー編集支援



LINEリッチメニュー 勉強会
実施場所:白金台市民協働スペース

実施の流れ

- | | |
|--------------------------------|-------|
| STEP 1 LINEに関する課題をヒアリング | 08/08 |
| 他SNSとの連携、町会情報、友達数が少ない状況。 | } |
| STEP 2 課題に対する解決策を検討 | 08/28 |
| LINEリッチメニュー機能で情報量を増やすことに決定。 | } |
| STEP 3 勉強会の開催 | 10/04 |
| 編集方法を習得する為、勉強会を開催。 | } |
| STEP 4 LINEリッチメニューの変更 | 10/16 |
| 担当でリッチメニューを新たに設計/変更し公開。 | |

■ 支援内容

LINEリッチメニュー編集支援



リッチメニュー 変更前

リッチメニューの課題

- ・他SNSと連携がない
- ・アイコンとリンク先のイメージがしづらい

- ・リッチメニューを変更することで情報量を増やす

リッチメニューとは?

LINEのトーク画面下部に固定で表示されるメニュー機能。

編集の流れ



■ 成果

■ 技能の獲得

町会のLINE公式アカウントへQR画像を埋め込み活用するアイデアや、投稿フォームをリンクすることで住民とのコミュニケーションが向上し、今後も要望に沿って運用することができ、担当者独力でリッチメニューを編集する技能を得ることができた。

■ 町会情報の集約

町会の他SNSをLINEリッチメニューに集約することができ、町会の所有するSNS一覧が分かりやすくなった。



白金三光第五町会のLINE公式アカウントです。
QRからお友達登録後、リッチメニューを確認できます。

リッチメニューをデザインし、町会のLINE公式アカウントへ反映。

- ・問い合わせフォームと連携
- ・町会のホームページと連携
- ・町会のFacebookと連携
- ・町会のInstagramと連携

アクセス



リッチメニュー 変更後

令和5年度 町会・自治会まるごとデジタル支援事業

～ モデル町会伴走支援 ～

■ 実施概要

ホームページの新規作成



ホームページ作成 勉強会
実施場所:白金台区民協働スペース

実施の流れ

- STEP 1** ホームページに関する課題をヒアリング 07/24
ホームページの表示が単調で情報を探すことが難しい。 }
- STEP 2** 課題に対する解決策を検討 08/22
無料で利用できるGoogleサイトで作成することに決定。 }
- STEP 3** 勉強会の開催 10/31,11/13
構築検討～新規作成方法を習得する為、勉強会を開催。 }
- STEP 4** ホームページの公開 01/08
担当でホームページ内容を検討・作成し公開。

■ 支援内容

ホームページ構成検討&作成

白金三光第五町会ホームページ

サイト名	内容
町会HP	町会からの通知が少なく、最新情報が掲載されず、閲覧しにくい。
町会HP	町会HPの更新が頻りに行われ、閲覧しにくい。
町会HP	町会HPの更新が頻りに行われ、閲覧しにくい。

ホームページの課題

- ・トップページが文字のみで単調
- ・欲しい情報が探しづらい

↓

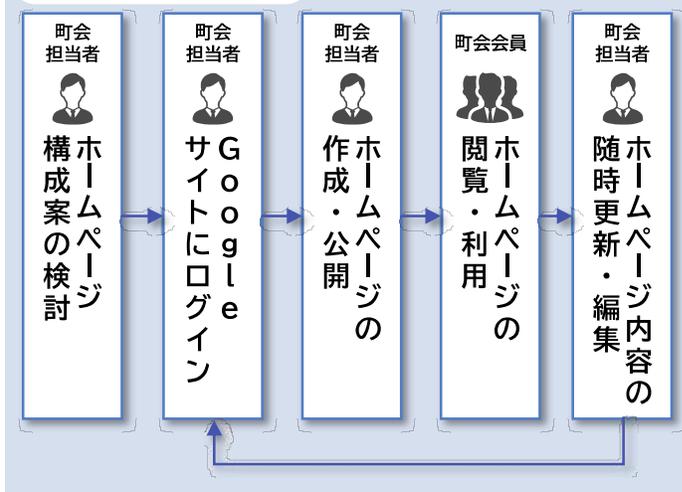
町会のお知らせ一覧

日付	内容
2023年12月11日	1. 町会HPの更新 2. 町会HPの更新 3. 町会HPの更新
2023年11月17日	1. 町会HPの更新 2. 町会HPの更新 3. 町会HPの更新

・構成検討からサンプルを参考にサイトを作成

既存のホームページ

作成の流れ



■ 成果

■ HPの効率化とアクセス向上の実現
ホームページの階層化や分類の見直しにより、町会の情報を体系的に整理し、町会情報の見やすさが向上した。担当者は編集技能を身につけ、将来の情報追加や更新も可能になり、サイト管理の効率化が図れるようになった。

■ 他SNSとの連携強化
ホームページにSNS情報を配置し、町会SNSで情報発信を強化。会員とのコミュニケーションが円滑になり、反響と参加意欲が増加。オンラインでの町会の存在感が高まり、会員との結びつきを強化した。



作成したホームページ(スマホ版)

■ 実施概要

勉強会の受講と投稿体験



デジタル回覧板アプリ操作 勉強会
オンライン会議画面

実施の流れ

- STEP 1** アプリに関する課題をヒアリング 11/28
デジタル回覧板の利用方法の理解を深めたい。
- STEP 2** デジタル回覧板勉強会の開催 01/16
オンライン勉強会を開催し、アプリ操作・投稿を体験。

※回覧板アプリは以下のQRを読み取りダウンロードしてください。

IOS
はこちら→



Android
はこちら→



■ 支援内容

デジタル回覧板アプリの投稿

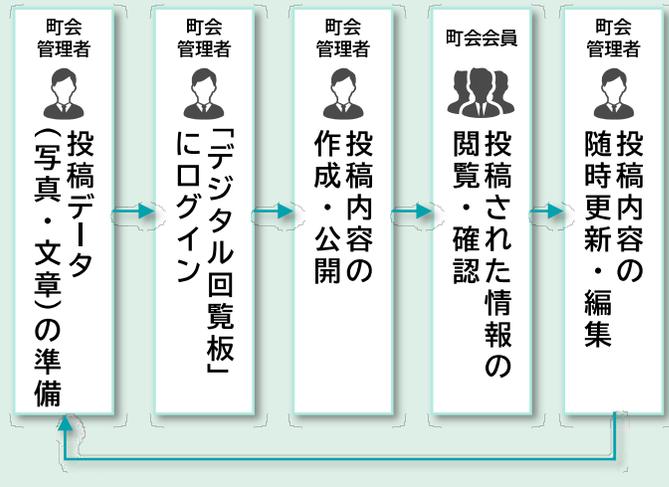


アプリ操作の課題
・説明会には参加したが
具体的に知りたい。
・操作について学びたい。

・試験用アカウントを使い
投稿体験する勉強会を開催。

※町会用アカウントについては
各総合支所協働推進課職員へ
お問い合わせ下さい。

投稿/閲覧の流れ



■ 成果

■ 技能の獲得

デジタル回覧板で情報交換を効率化し、住民間のコミュニケーションが活性化することが想起でき、操作方法もより理解が深まった。

■ 導入検討とコストの削減(効果)

港区でのデジタル回覧板導入により、住民はデータで地域情報を入手し、地域コミュニティの連携強化と情報共有が促進され、透明性と安全性が向上する。また、利用にあたって個人情報扱わない為、個人情報保護の観点からも安心して使うことができる。

4. 投稿



令和5年度 町会・自治会まるごとデジタル支援事業

～ モデル町会伴走支援 ～

■ 実施概要

報告書の作成をデータ化



Google活用防犯パトロール報告 勉強会
実施場所:白金台区民協働スペース

実施の流れ

- STEP 1 防犯パトロールの課題をヒアリング** 08/28
パトロール状況を個別で確認し手作業で報告書を作成。
- STEP 2 課題に対する解決策を検討** 09/11
Googleフォーム/スプレッドシートで報告書作成管理をデータ化。
- STEP 3 勉強会の開催** 01/29
作成方法の技能を獲得する為に、勉強会を開催。
担当で勉強会サンプルから報告書を自動で作成。

■ 支援内容

Googleアプリ活用

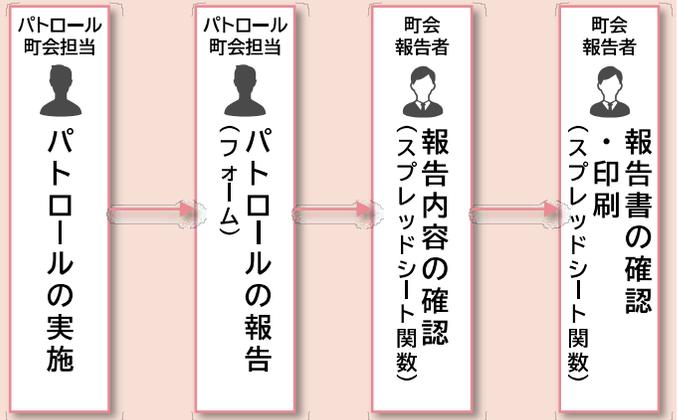
防犯パトロール 実施報告書	
項目	2023年10月7日 (土曜日)
A班 実施日時	14時50分 ~ 15時20分
責任者	小野元子
参加人数	2名
B・C班 実施日時	2023年10月29日 (水曜日)
責任者	藤原達彦
参加人数	16名
実施結果	A班 特に異常なし B・C班 異常なし 防犯パトロール
実施結果	A班 参加人数が少なく B・C班 人数多 防犯パトロール

報告書作成の課題

- ・パトロール後、担当と個別に連絡を取り状況を確認
- ・報告書を手作業で作成

- ・Googleフォームとスプレッドシートを使って報告書の作成をデータ化。

報告書作成の流れ



報告書作成後、所轄の消防署へ提出

■ 成果

■ 技能の獲得

GoogleフォームとGoogleスプレッドシートの連携や、操作方法を習得することができ、パトロール担当と報告者の時間や労力を節約することができた。

■ データの収集と保管

報告書に必要な情報を集約でき、入力内容がスプレッドシートに記録される為、データの管理や保管が容易になる。
防犯部長を主とした役員間での情報共有ができた。

Googleフォーム(イメージ)

Googleスプレッドシート(イメージ)

項目	2023年10月7日 (土曜日)	2023年10月29日 (水曜日)
A班 実施日時	14時50分 ~ 15時20分	15時00分 ~ 16時00分
責任者	小野元子	藤原達彦
参加人数	2名	16名
B・C班 実施日時	2023年10月29日 (水曜日)	15時00分 ~ 16時00分
責任者	藤原達彦	藤原達彦
参加人数	16名	16名
実施結果	A班 特に異常なし B・C班 異常なし 防犯パトロール	A班 参加人数が少なく B・C班 人数多 防犯パトロール

令和5年度 町会・自治会まるごとデジタル支援事業

～ モデル町会伴走支援 ～

■ 実施概要

決算書の作成をデータ化



Google活用立替申請 勉強会
実施場所:白金台市民協働スペース

実施の流れ

- STEP 1 立替申請に関する課題をヒアリング** 08/28
会計担当者入力での町会費用集計と決算書作成。 }
- STEP 2 課題に対する解決策を検討** 10/16
Googleフォーム、Googleスプレッドシートと港区デジタル会計表を使い決算書作成を自動化。 }
- STEP 3 勉強会の開催** 01/29
作成方法の技能を獲得する為に、勉強会を開催。
担当で勉強会サンプルから決算書を自動で作成。

■ 支援内容

Googleアプリ,区の会計表活用

決算書作成の課題
・町会費用集計と、期末の決算書を手入力で作成

↓

・Googleフォームとスプレッドシート、および港区のデジタル会計表を使って決算書自動作成

港区 町会・自治会デジタル会計表は ←こちらのQRから



決算書作成の流れ



■ 成果

■ 技能の獲得

GoogleフォームとGoogleスプレッドシートの連携や、操作方法を習得することができ、会計担当と立替申請者の時間や労力を節約することができた。

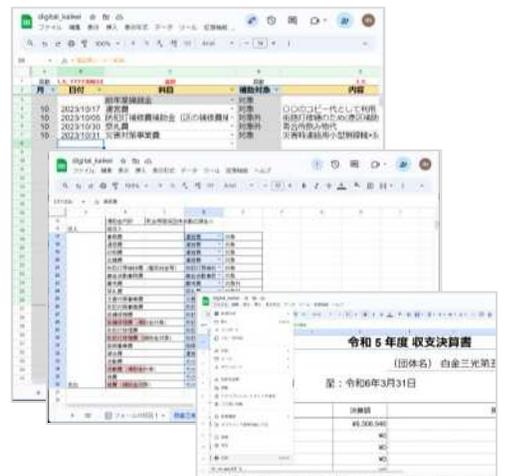
■ データの収集と保管

報告書に必要な情報を集約でき、入力内容がスプレッドシートに記録される為、証憑データ(写真,PDF)をオンラインで確認でき、データの管理や保管が容易になる。会計担当を主とした役員間での情報共有ができた。

Googleフォーム(イメージ)



Googleスプレッドシート(イメージ)



令和5年度 町会・自治会まるごとデジタル支援事業

～ モデル町会伴走支援 ～

■ 実施概要

プロボノワーカーの募集



地域の課題を解決する「みなとパートナーズ」
Minato partners

GRANT
地域の課題を解決する
「みなとパートナーズ」
ページはこのQRから→

実施の流れ

- | | |
|--|-------|
| STEP 1 説明会への参加 | 11/18 |
| GRANTの説明会へ参加し利用方法の理解を深める。 | |
| STEP 2 「みなとパートナーズ」への団体登録 | 01/09 |
| 「みなとパートナーズ」へ町会の団体登録をする。 | |
| STEP 3 「みなとパートナーズ」への募集登録 | 03/10 |
| ホームページ運用支援、町会チラシ作成等の
プロボノワーカー(応募者)へ依頼をしたい内容を登録する。 | |

※プロボノワーカーとは？
社会貢献のために無償もしくは低額の報酬で活動する人々。

■ 支援内容

プロジェクト登録



GRANT
地域活動団体向け説明会

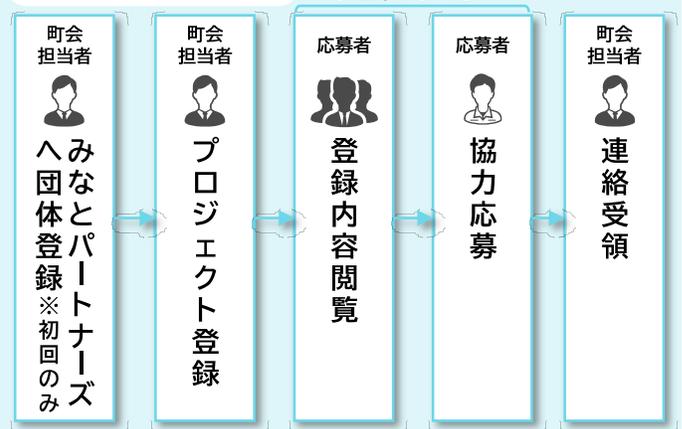
GRANT利用の課題
・初めてのことなので、どう登録すればいいか不安

・町会・自治会向けGRANT説明会への参加
・プロジェクト登録時の記載内容の作成支援

説明会資料

登録の流れ

プロボノワーカー



連絡受領後は、町会担当者と支援応募者との間で話し合い
両者間で支援内容の合意後、イベント、町会チラシ作成等の事業を推進

■ 成果

■ 技能の獲得

専門家の知識を共有されることで町会内でのデジタルスキルが向上し、業務の効率化と負担軽減が見込める。

■ デジタル人材不足の解消(効果)

時間と労力の節約が可能になり、運営担当者の負担軽減につながる。

■ 多様性の向上(効果)

町会外からの人材参加により、新たなアイデアが生まれ、多様な視点を取り入れることで活動が活性化することが見込める。



都道府県
東京都

白金三光第五町会 情報

活動領域
子ども・教育/環境/文化・芸術

団体概要



港区白金三光第五町会です。
毎月の防犯パトロール・地域清掃活動(ゴミ拾い)、防災訓練をはじめとして、自治体と町会員とのかけ橋となり町会としての各種活動を行っています。

SNS



3月30日(土) イベント登録 情報

「新緑の会」白金地区5町会
合同イベント

白金三光第五町会

港区雷神山公園
東京都港区白金6丁目5-10

食べる 手伝う

申込締切 3月23日(土)
参加費 無料

白金5町会の合同お花見の会です。
当日は、近隣の町内の子どもたちから高齢者皆さまに、お飲み物やお菓子などをお配りしてお花見を楽しんでいただきます。
スタッフとして、ご協力いただける皆さまを募集いたします。

令和5年度 町会・自治会まるごとデジタル支援事業

～ モデル町会伴走支援 ～

～ 事業を振り返って ～ 白金三光第五町会



町内防犯パトロール&ゴミ拾い



白金氷川神社 例大祭

未来へつなぐデジタル×リアル交流

私たちの町会では、『誰もが住みやすく、地域に愛着と誇りを持てる町・港区』という港区基本計画が目指す着地点“めざまちの姿”＝白金三光第五町会の実現に取り組んでいます。

今年度、その実現に向けデジタル回覧板やGRANT、SNSなどの最先端のデジタル技術の活用と町内の掲示板やごみ拾いイベントなどのリアルな交流の場による両輪でのアプローチをスタートしました。

これらを通して、高齢者や子ども、障害者、外国人、性的マイノリティの方など、多様な住民との交流を大切にしつつ、デジタル化を加速させ、持続的な町会運営を目指します。



副会長 能城さん



総務副部長 佐伯さん

～ 港区からのメッセージ ～

このたび白金三光第五町会様には、「町会・自治会まるごとデジタル支援事業」にモデル町会としてご参加いただきました。ご協力いただきありがとうございました。

区では、町会・自治会のデジタル化を支援しており、デジタル化が活動の効率化や事務負担の軽減、新たな会員の増加等をもたらし、地域課題の解決につながっていくことを目指しています。

来年度、区が行う「町会・自治会まるごとデジタル支援事業」では、スマホ・タブレットの操作方法から、LINEやデジタル回覧板を中心に使い方をお伝えする講座を予定しております。また白金三光第五町会様が活用されたものと同じシステムを使って、ホームページ作成講座も開催予定です。ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております。

問い合わせ先:

所属課室:産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当

電話番号:03-3578-2557

令和6年度 地域福祉活動・ボランティア活動

パワーアップ塾

新たな一歩を仲間と一緒に



地域福祉の基本を学ぶ「必須プログラム」と、子どもや障害、災害等のさまざまな分野の講座から自分に合ったものを選ぶ「選択プログラム」で、一人ひとりに合った学びや、ボランティア活動・地域活動のスタートを後押しします。

各プログラムを通して、一緒に学び、地域の活動に踏み出す仲間づくりも応援します！

★必須プログラム★



はじめの会～オリエンテーション～

日時	内容	会場
5月26日(日) 10時～16時	○パワーアップ塾の受講方法や講座内容についての説明 ○これまでの受講者によるボランティア活動等の紹介 ○港区の地域資源をめぐるまち歩き	芝浦区民協働 スペース (芝浦1-16-1)

あいだの会～中間報告会～

8月4日(日) 10時～正午	○参加者同士の情報交換・意見交換など ○これまでの学びの確認と今後の抱負について	麻布地区総合支所 2階第3会議室 (六本木5-16-45)
-------------------	---	-------------------------------------

まとめの会～振り返り、これからの活動に向けて～

10月20日(日) 10時～正午	○パワーアップ塾の振り返り・情報交換 ○今後の目標や抱負等の意見交換	麻布地区総合支所 2階第3会議室
---------------------	---------------------------------------	---------------------

選択プログラムについては裏面に掲載しております。
ご確認ください。

- ◆対象者:港区在住・在勤・在学で、港区で活動したいと思っている人
- ◆参加費:無料(選択プログラムによりボランティア保険代などがかかる場合があります)
- ◆申し込み:5月20日(月)までに、右記申し込みフォーム・電話・FAXで、住所・氏名・電話番号・メールアドレス(お持ちの場合のみ)を明記の上、申し込み。



申し込みフォーム

- ◆問い合わせ:ボランティア・地域活動支援係 TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

★選択プログラム（予定）★

ボランティア入門講座	ボランティアの「いろは」を学ぶ講座です。先輩ボランティアの話や簡単な体験(車いすや手話などを予定)も出来ます。
ボランティアスキルアップ講座 「心のバリアフリーについて」	障害特性や国籍、文化等が異なる人たちへの理解を深めるために必要なことを学びます。
オリジナル講座① 「ボランティア団体の活動を知ろう！体験してみよう！」	港区内で活躍しているボランティア団体(4団体を予定)をゲストに、活動の紹介やプチ体験、交流をはかります。
オリジナル講座②③④	②民生委員からみた港区について ③参加者の要望に応じて企画する講座 ④障害のある人の話やコミュニケーションの体験をする講座
地域つながりづくり講座	自分の住む地域で、住民と集まる活動を始めたい人が、居場所(サロン)の作り方について学びます。既に活動しているサロンでの体験も行います。全3回。
おむすびサービス研修会	高齢者や障害者などの支援を行う「おむすびサービス」の事業説明と、活動に役立つ研修会・交流会を行います。
ボランティア活動体験プログラム 2024夏！体験ボランティア	福祉施設やボランティア団体での活動を体験します。複数のプログラムの中から選ぶことができます。
パラスポーツメイト 養成講座	誰もが一緒にスポーツを楽しむことができるよう、講義やパラスポーツ体験をとおしてパラスポーツをする人を支えるメイト(仲間)を養成します。
災害に備えたまち歩き講座	まち歩きを通して、災害時の「気になること」「役に立つこと」を見つけ、いざとよときの『地域のつながり』について考えます。
災害ボランティア基礎講座	災害時のボランティア活動についての基礎を学びます。
区民後見人説明会	地域における身近な立場で成年後見活動を行う『区民後見人』として活動したい人へ、基礎講習受講についての説明を行います。

※その他プログラムも調整中です

パワーアップ塾 参加申し込み ※FAXはご記入の上、切らずにこのまま送信ください。		
名前	ふりがな	
連絡先	住所	
	TEL	メール

ご参加、
お待ちしております
♪



※申し込み時にいただいた個人情報は、本会個人情報保護規定に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施にのみ使用させていただきます。

申し込み
問い合わせ

社会福祉法人港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係
TEL 6230-0284 FAX 6230-0285

災害に備えたまち歩き講座

まち歩きを通して、災害時の「気になること」・
「役に立つこと」を見つけ、いざというときの『地
域のつながり』について考えましょう！

南青山周辺を歩きます！

参加費無料



6月19日(水)
申込締切

事前予約制

定員20名
(申込順)

消
火
器

【日時】6月23日(日)午前10時～午後1時

【会場】青南いきいき7.ラサ集会所 A～C (港区南青山4-10-1)

【対象】区内在住・在勤・在学で災害支援に関心がある人。
または区内の町会・自治会、サロン活動等地域で
活動している人。

社会福祉法人港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係

〒106-0032 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

電話:03-6230-0284 FAX:03-6230-0285

Email: vc@minato-cosw.net

申し込みフォーム▶



熱中症の基本的な応急処置

風通しの良い日陰や冷房の効いている場所へ移動させる。

衣服や靴を脱がせる。

冷たい水や冷やしたタオルなどで、首、脇の下や太もものつけ根を冷やす。バケツなどで水をくみ足を冷やす。霧吹きで水をかけてうちわで扇ぐ。

自分で飲めるようならスポーツドリンクなどで水分補給をさせる。



応答がおかしい場合や自力で水分摂取できない場合は
ただちに救急車を呼びましょう

暑さに備えたからだづくりを

- 1日3食、栄養バランスよく食べましょう。とくにたんぱく質をしっかりととり運動して筋肉量が増えると、熱中症に強いからだになります
- 毎日しっかり睡眠をとりましょう
- 暑くなる前～暑くなりはじめた時期に、汗をかく機会を作ること、暑さからからだを慣らすことができます



日頃から健康管理を

- トイレで尿の色を確認しましょう(脱水が進むと量が減り、色が濃くなる)
- 体調が悪いと感じたら、無理をせず休みましょう
- 夏バテしたと思うときでもおかしだけは食べましょう
- 室温を測定し、熱中症警戒アラートが出ている時は外出を控えましょう
- 屋外では日傘を使いましょう



自宅にエアコンがない等の高齢者世帯に
エアコン購入設置費用を助成しています!

助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは各高齢者相談センターへ電話でご連絡ください。

◆ 受付窓口

各高齢者相談センター(各地域包括支援センター)	
芝(芝)	☎(5232)0840
麻布(南麻布)	☎(3453)8032
赤坂(北青山)	☎(5410)3415
高輪(白金の森)	☎(3449)9669
芝浦港南(港南の郷)	☎(3450)5905

問い合わせ先

港区高齢者支援課在宅支援係
☎(3578)2400～2406

参考資料: 環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」 禁無断転載©東京法規出版 HE154760-1760802



65歳以上の人は とくに熱中症に注意!!!

周囲の人は
声かけ・見守りを!!

監修/産業医科大学副学長 産業保健管理学的研究室教授 堀江正知

熱中症患者の半数以上は 65歳以上の人です!

総務省消防庁「令和4年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」より引用、改変



気温・湿度が高い



暑さ指数(WBGT)*が高い



*暑さ指数(WBGT)については中面参照

急に暑くなった



暑さ慣れしていない

こんなとき熱中症に注意!

暑い夜が続く



熱帯夜の翌日



日ざしが強く風が弱い



☀️ 熱中症予防ポイント

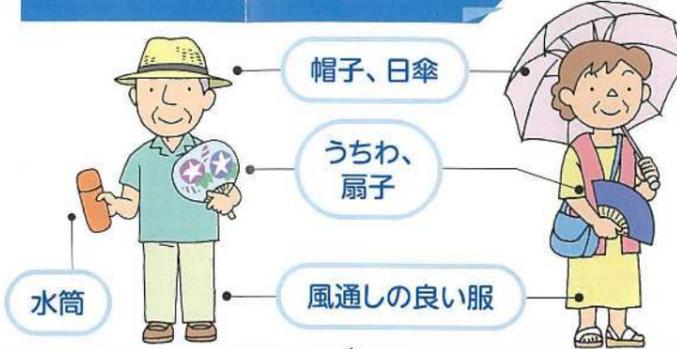
こまめに水分補給

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

大量に汗をかいたら、スポーツドリンクや経口補水液で水分補給を。



外出時は涼しい服装で



暑さ指数★33以上で熱中症特別警戒アラートが発令されます！
大変危険な暑さです。外出はさげ、より注意を！

重大な健康被害を生じるおそれあり

暑さ指数★**35**以上
特別警戒アラート発令

暑さ指数**33**以上
警戒アラート発令
大変危険な暑さ

警戒アラートが発令されていなくても、暑さ指数28以上や体調不良時はできるだけ外出をさげましょう。

★暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症を予防することを目的とした指標で環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト」で公開されています。 ▲環境省熱中症予防情報サイト



室内での熱中症にも要注意！

エアコンなどを上手に使うって室温調整をしましょう。

★エアコン使用時の目安

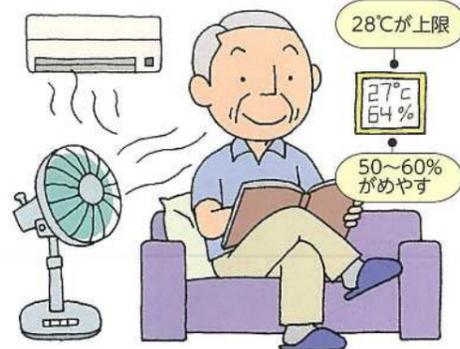
温度は**24℃～26℃**

湿度は**50%～60%**

エアコンの設定ではなく室内の状態で、温度は28℃、湿度は70%が上限になるように

★すだれやカーテンを活用して直射日光を遮る

★扇風機を併用して冷気を循環させる



お風呂

長湯は避ける

入浴の前後で水分補給を



お湯の温度は40℃以下に

就寝時

就寝時もエアコンを活用する

寝る前に水分補給を

涼しい素材の寝具や衣服で寝る



☀️ こんな症状がみられたら注意!!!

急に重症化することがあるので、早めに対処しましょう

★めまい★



★立ちくらみ★



★頭痛・吐き気★



★大量の汗★



★立てない★



★筋肉のこむら返り★



少しでも症状がみられたら応急処置 (裏表紙参照) をし、体調が良くならない場合は医療機関を受診しましょう

三田トレーニングだより5月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)
日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方		10:00～ 腰痛予防改善教室		9:30～ 男性のための料理教室		10:00～ 健康トレーニング金曜日		10:00～ 土曜日体操教室					
■	: 午前の教室 (始): 初回 黒字: 申し込みが必要	1	水	■	2	■	3	■	4				
■	: 午後の教室 (終): 最終回 青字: 申し込み不要			■	木	■	金	■	土				
■	: 夜間の教室			■		■	金	■	日				
6月	15:00～ 春の女性ヨガ 振替休日	7火	9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:00～ マシントレーニング入門 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	8水	10:00～ 腰痛予防改善教室	9木	9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:50～ ちよい足し体操	10金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 10:00～ マシントレーニング入門 13:30～ ミニ健30金曜日A① 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	11土	10:00～ 土曜日体操教室 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ	12日	HAPPY MOTHER'S DAY!
13月	9:30～ 体カアップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ	14火	9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:00～ マシントレーニング入門 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	15水	10:00～ 腰痛予防改善教室	16木	9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ みんなの食と健口	17金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 10:00～ マシントレーニング入門 13:30～ ミニ健30金曜日A① 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	18土	10:00～ 土曜日体操教室 13:15～ フリーマシントレーニング	19日	
20月	9:30～ 体カアップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン	21火	9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:00～ マシントレーニング入門 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	22水	10:00～ 腰痛予防改善教室	23木	9:30～ 男性のための料理教室 11:50～ ちよい足し体操	24金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 10:00～ マシントレーニング入門 13:30～ ミニ健30金曜日A① 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	25土	10:00～ 土曜日体操教室 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ	26日	
27月	9:30～ 体カアップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ	28火	9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:00～ マシントレーニング入門 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	29水	10:00～ 腰痛予防改善教室	30木	9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ みんなの食と健口	31金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 10:00～ マシントレーニング入門 13:30～ ミニ健30金曜日A① 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②				

みんなといきいき体操
1階敬老室/2階集会所B DVD放映のみ 定員20名 ※土曜日のみ18名
※土曜日のみ2階集会所Bにて実施いたします。
【毎週水、木、金】11:30～11:45
【毎週土】11:00～11:15
(開始15分前に会場にて受付)

いきいき体操ポイントカードについて
芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で
1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。
スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。

フリーマシントレーニング
1階トレーニングルーム 各6名 ※当日参加制
①13:15～13:45 ②14:00～14:30
③14:45～15:15 ④15:30～16:00
(開始10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付)
※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。 はじめての方は職員までお声かけ下さい。
マシン4種類とエアロバイクを行います。(室内履きをご持参ください)

土曜日体操教室
2階集会所B 定員16名 ※当日整理券制
(9:00より、1階事務室にて整理券配布。)
整理券をお持ちの上、9:45に集会所Bへお越しください。
参加希望者多数の場合は抽選となります。
自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。

神明トレーニングだより5月号

港区立神明いきいきプラザ

【指定管理者】 百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)
日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前：午前の教室 (始)：初回 午後：午後の教室 (終)：最終回 夜間：夜間の教室 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要 		<p>1 水</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 11:15～ 動きやすいからだづくり(始) 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30</p>	<p>2 木</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>3 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B</p> 	<p>4 土</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ</p>	<p>5 日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> <p>こどもの日</p> 
<p>6 月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 15:50～ やわらくヨガ</p> 	<p>7 火</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 15:00～ 腰痛予防改善(始) 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>8 水</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 11:15～ 動きやすいからだづくり 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30</p>	<p>9 木</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p> 	<p>10 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B</p>	<p>11 土</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30</p> 	<p>12 日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p>
<p>13 月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ 低栄養・生活習慣改善(始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>14 火</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 15:00～ 腰痛予防改善 16:00～ ゴルフピラティス 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p> 	<p>15 水</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 11:15～ 動きやすいからだづくり 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30</p>	<p>16 木</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>17 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B</p>	<p>18 土</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ</p>	<p>19 日</p> <p>トレーニングルーム無料開放日 10:30～ 朝トレ</p>
<p>20 月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ 低栄養・生活習慣改善 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらくヨガ</p>	<p>21 火</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 15:00～ 腰痛予防改善 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p> 	<p>22 水</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 11:15～ 動きやすいからだづくり 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30</p>	<p>23 木</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門(終) 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>24 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B</p>	<p>25 土</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ</p>	<p>26 日</p> 
<p>27 月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ 低栄養・生活習慣改善 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>28 火</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 13:00～ バランストレーニング足腰元気 15:00～ 腰痛予防改善 16:00～ ゴルフピラティス 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>29 水</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 11:15～ 動きやすいからだづくり 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30</p>	<p>30 木</p> <p>14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>31 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B</p>	 	

申し込み不要の教室につきましては、
4階トレーニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。

みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00～13:30 (DVD放映+オリジナル体操)
火、木 13:00～13:30 (DVD放映+練功十八法)
場所：4階トレーニングルーム 定員：16名
※12:50～4階トレーニングルームにて整理券を配布いたします

●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で
1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。
スタンプが満タんで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。
※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。



虎ノ門トレーニングだより5月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【指定管理者】 百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)
日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方		1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	
<p>：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要</p> <p>：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要</p> <p>：夜間の教室</p>		<p>14:15～ プチトレ</p> <p>18:30～ ENJOYヒップホップダンス</p> 			<p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ゆったりストレッチ</p> 	<p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング</p> <p>11:00～ ボールdeリラックス</p> <p>14:00～ フリートレーニング</p> <p>15:00～ 自主卓球</p> 	
6 月	<p>9:15～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:15～ プチトレ</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>18:30～ ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>10:00～ 健康トレーニング①</p> <p>14:15～ 健康トレーニング②</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガC</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガD</p> <p>18:30～ エアロステップ</p>	<p>9:15～ ミニ健30①</p> <p>10:15～ ミニ健30②</p> <p>11:00～ 体カアップトレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>17:30～ 機能改善ピラティス</p> <p>17:31～ ゴルフピラティス</p> 	<p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ゆったりストレッチ</p> <p>14:15～ 健康トレーニング</p>	<p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング</p> <p>11:00～ ボールdeリラックス</p> <p>14:00～ フリートレーニング</p> <p>15:00～ 自主卓球</p>	
13 月	<p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:15～ 頭とからだの健康教室(始)</p> <p>15:45～ マシントレーニング入門(始)</p> <p>18:00～ 姿勢改善エクササイズ</p>	<p>9:15～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:15～ プチトレ</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>18:30～ ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>10:00～ 健康トレーニング①</p> <p>14:15～ 健康トレーニング②</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガA</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガB</p> <p>18:30～ エアロステップ</p>	<p>9:15～ ミニ健30①</p> <p>10:15～ ミニ健30②</p> <p>11:00～ 体カアップトレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:45～ マシントレーニング入門</p>	<p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ゆったりストレッチ</p> <p>14:15～ 健康トレーニング</p>	<p>トレーニングルーム無料開放日</p> <p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング</p> <p>11:00～ ボールdeリラックス</p> <p>14:00～ フリートレーニング</p> <p>15:00～ 自主卓球</p>
20 月	<p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:15～ 頭とからだの健康教室</p> <p>15:45～ マシントレーニング入門</p> <p>18:00～ 姿勢改善エクササイズ</p> 	<p>9:15～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:15～ プチトレ</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>18:30～ ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>10:00～ 健康トレーニング①</p> <p>14:15～ 健康トレーニング②</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガC</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガD</p> <p>18:30～ エアロステップ</p>	<p>9:15～ ミニ健30①</p> <p>10:15～ ミニ健30②</p> <p>11:00～ 体カアップトレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:45～ マシントレーニング入門</p> <p>17:30～ 機能改善ピラティス</p> <p>17:31～ ゴルフピラティス</p>	<p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ゆったりストレッチ</p> <p>14:15～ 健康トレーニング</p>	<p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング</p> <p>11:00～ ボールdeリラックス</p> <p>14:00～ フリートレーニング</p> <p>15:00～ 自主卓球</p> 
27 月	<p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:15～ 頭とからだの健康教室</p> <p>15:45～ マシントレーニング入門</p> <p>18:00～ 姿勢改善エクササイズ</p>	<p>9:15～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:15～ プチトレ(終)</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>18:30～ ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>10:00～ 健康トレーニング①</p> <p>14:15～ 健康トレーニング②</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガA</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガB</p> <p>18:30～ エアロステップ</p> 	<p>9:15～ ミニ健30①</p> <p>10:15～ ミニ健30②</p> <p>11:00～ 体カアップトレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:45～ マシントレーニング入門</p>		

みんなといきいき体操

月～金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
土・日・祝日 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 (DVD放映のみ)
場所：2階トレーニングルーム 定員：12名
12:45～2階トレーニングルームにて①②両方整理券を配布いたします

●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。スタンプが満タんで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。
※スタンプ満タんでから6か月が有効期限となります。

トレーニングルーム無料開放日

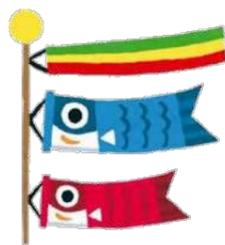
区民の方は毎月第3日曜日にトレーニングルームを無料でご利用いただけます。



カレンダーの見方

- : 午前の教室 (始): 初回
- : 午後の教室 (終): 最終回
- : 夜間の教室

※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。
ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。



6 月 	7 火	1 水 	2 木	3 金 	4 土 	5 日
13 月 	14 火	8 水 	9 木	10 金 	11 土 	12 日
20 月 	21 火 	15 水 	16 木	17 金 	18 土 	19 日
27 月 	28 火	22 水 	23 木	24 金 	※お風呂のご利用は男性・女性共に 月・水・金の12:00～18:30 (最終受付18:00まで) 	

まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中! / 日・祝は休業)

- 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 5月休業予定日 なし
- 朝ごはん予定日 8日(水) 22日(水) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 14日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 31日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



栄養コラム～ストレス緩和に役立つ「蜂蜜」～

今回は「蜂蜜」についてのお話です★
蜂蜜はストレス緩和に役立つセロトニンを分泌させる働きを持っています。
就寝1時間前にホットミルクなどの温かい飲み物にスプーン1杯分溶かして飲むと
ストレスが緩和されより質の高い睡眠が期待できます！
ストレスを緩和して、疲れを取る習慣をつけましょう！

ホームページでも情報を発信しています！

- ・ 今週のランチ・休館情報
 - ・ 講座やイベントのご案内
- など、最新の情報を更新していますので、
チェックしてみてください♪



三田いきいきプラザブログ

で検索!

QRコードはこちら↑

カレンダーの見方 <ul style="list-style-type: none"> 午前：午前の教室 (始)：初回 午後：午後の教室 (終)：最終回 夜間：夜間の教室 <small>※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。</small>		1	2	3	4	5
6月 	7月 	8月 	9月 	10月 	11月 	12月
13月 	14月 	15月 	16月 	17月 	18月 	19月
20月 	21月 	22月 	23月 	24月 	25月 	26月
27月 	28月 	29月 	30月 	31月 	体育館無料開放日 <p>毎月第3日曜日は区民に体育館を無料開放しております。 受付：1階総合受付 今月の種目：バスケットボール・卓球 道具はご持参ください。 譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。</p>	

コミュニティカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30) ●5月休業予定日 なし

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

3日(金・祝) 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ●朝ごはん予定日 4日(土) 18日(土)

4日(土・祝) 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ●朝ごはん予定日 4日(土) 18日(土)

6日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

31日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

栄養コラム～ストレス緩和に役立つ「蜂蜜」～

今回は「蜂蜜」についてのお話です★

蜂蜜はストレス緩和に役立つセロトニンを分泌させる働きを持っています。
就寝1時間前にホットミルクなどの温かい飲み物にスプーン1杯分溶かして飲むと
ストレスが緩和されより質の高い睡眠が期待できます！
ストレスを緩和して、疲れを取る習慣をつけましょう！

ホームページでも情報を発信しています！

- ・今週のランチ・休館情報
- ・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、チェックしてみてください

神明いきいきプラザブログ QRコードはこちら

カレンダーの見方  ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。		1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
6月 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ	7 10:00～タンゴセラピー(始)	8 9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段 	9 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	10 14:00～カラオケ 14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 	11 14:00～ビーズアクセサリー 14:00～映画音楽コンサート (事前申込制) 	12 9:15～まったく初めての囲碁入門 11:00～囲碁初級 
13月 10:00～書道 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ	14 10:00～タンゴセラピー	15 9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段	16 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB 17:30～ゆったり書道	17 13:00～俳句 14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	18 18 18	19 19
20月 10:00～透明水彩画 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ	21 10:00～タンゴセラピー 13:30～ハンドメイド	22 	23 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	24 14:00～カラオケ 	25 25	26 9:15～まったく初めての囲碁入門 11:00～囲碁初級
27月 10:00～書道 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ 	28 10:00～タンゴセラピー 13:30～アロマ&ハーブ	29 29	30 	31 31	※ お風呂のご利用は下記の通りです。 (男性) 月・水・金 (女性) 火・木・土 10:30～18:30 (最終受付18:00) 	

マーブルカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

●営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ●5月休業予定日 なし

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

11日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30) ●いきいき朝ごはん予定日 11日(土) 25日(土)

13日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

31日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中


栄養コラム～ストレス緩和に役立つ「蜂蜜」～

今回は「蜂蜜」についてのお話です★

蜂蜜はストレス緩和に役立つセロトニンを分泌させる働きを持っています。就寝1時間前にホットミルクなどの温かい飲み物にスプーン1杯分溶かして飲むとストレスが緩和されより質の高い睡眠が期待できます！

ストレスを緩和して、疲れを取る習慣をつけましょう！

ホームページでも情報を発信しています！

- ・今週のランチ・休館情報
- ・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、チェックしてみてください♪

虎ノ門いきいきプラザブログ

QRコードはこちら↑ 