

# ネズミの被害にあわないために



ネズミに関する相談が多く寄せられています。

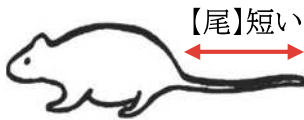
都会では主にドブネズミとクマネズミが見られます。

## ドブネズミ

～人を恐れず、ゴミ置き場を荒らす～

- ・寒さに強く、泳ぐことが得意
- ・台所の床下、排水管を伝って家屋に侵入する
- 【巣】 植栽などの地面に穴を掘って作る
- 【目と耳】 小さい
- 【フン】 長さ1～2cm前後(止まってフンをする)

⇒まとまって落ちている

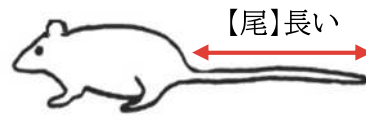


## クマネズミ

～警戒心が強く、天井裏に侵入する～

- ・暖かい所を好み、高い所が得意
- ・壁や配管を登り、貫通口の隙間などから侵入する
- 【巣】 建物内の天井裏や壁の間に作る
- 【目と耳】 大きい
- 【フン】 長さ1cm前後(動きながらフンをする)

⇒ばらばらに落ちている



街中のネズミをすべて駆除することは難しく、毒エサや粘着トラップを使うだけでは根本的な解決にはなりません。

ネズミを防除するには、ネズミが寄り付かないようにすることがもっとも効果的です。

日頃からしっかり対策をして、ネズミが住みにくい環境をつくりましょう。

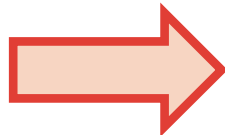
## 【ネズミ対策の重要ポイント】

### ゴミの管理 対策のポイントは、“密閉する”ことです！

ネズミ対策では、エサを与えないことが重要です。生ゴミ等は、ビニール袋に入れるだけでなく、ポリバケツなどのしっかり密閉できる容器に入れて保管しましょう。



密閉された容器



ゴミがあふれ、しっかり密閉ができていません。

# ネズミ対策の3原則

①エサを取らせない ②侵入させない ③隠れ場所を作らない

## ① エサを取らせない

ネズミはあらゆるものを食べます。ペットフードやせっけん、庭に植えてある球根や有機肥料などもネズミのエサになるので注意が必要です。



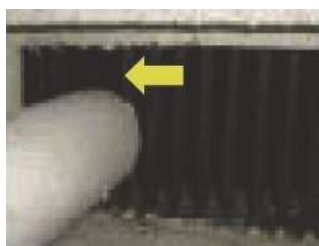
食べ物やペットフードは密閉容器(金物または厚手のプラスチック)に入れるか、冷蔵庫や戸棚などに入れて保管しましょう。



## ② 侵入させない

ネズミは2cm位の穴や隙間から侵入することができます。(目安5円玉)  
建物に侵入口がないか確認しましょう。

例)ネズミの侵入口



壊れた床下の通気口



外壁の貫通口

(エアコン、キッチンの給排水・ガスの配管、配電盤など)



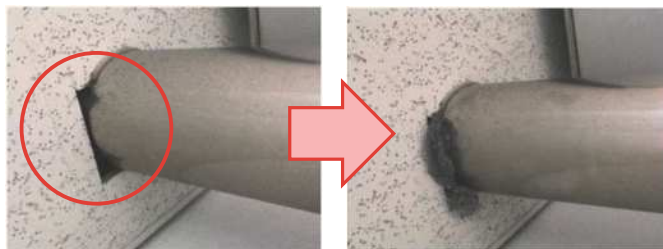
ラットサイン(ネズミの痕跡)



例)ネズミが頻繁に通る、黒くなった配管  
⇒ネズミの侵入もしくは生息の可能性



侵入口の有無を確認しましょう。  
侵入口がある場合は、パテやセメント、金タワシで塞ぎましょう。



## ③ 隠れ場所を作らない

建物の外周や庭、キッチン周りなどに物が多く置いてあると、ネズミの隠れ場所となってネズミが寄り付きやすくなります。ネズミが隠れる場所を無くすことが大切です。



不要なものは処分して、整理整頓を心がけましょう。  
特に、クマネズミは隠れる場所がない所には、警戒して寄り付きません。



ネズミに関するご相談がありましたら、下記までお気軽にご連絡ください。

港区みなと保健所 生活衛生課 生活衛生相談係  
住所:港区三田1-4-10 TEL:6400-0043

令和5年12月26日

町会・自治会長 様

芝地区総合支所長 岩崎 雄一

## 第19回「ふれ愛まつりだ、芝地区！」の開催のお知らせについて

日頃から、芝地区総合支所の事業にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

芝地域の交流を図ることを目的とした、「ふれ愛まつりだ、芝地区！」は、令和5年6月10日（土）に開催し、大変賑わいのあるまつりとなりました。これもひとえに、このイベントの趣旨に賛同いただきました皆様のご協力によるものと心より感謝を申し上げます。

令和6年度も、芝地域の交流を図ることを目的とし、6月中の開催を予定しています。引き続きのご支援賜りますようお願い申し上げます。

### 1 概要

#### (1) 目的

芝地区をより多くの人に知って親んでもらい、地域住民・団体等が広く参加できるまつりを開催し、地域の交流を図ることを目的とします。

#### (2) 日時

令和6年6月のいずれかの土曜日で調整中 少雨開催

#### (3) 場所

区立芝公園（芝公園4丁目8番4号）

#### (4) 実施主体

「ふれ愛まつりだ、芝地区！」実行委員会、港区芝地区総合支所

#### (5) 内容

- ア 地域ふれ愛コンサート（参加団体による歌やダンスなど）約15団体募集します。
- イ 地域ふれ愛マーケット（参加団体による各種模擬店など）約40団体募集します。
- ウ 地域ふれ愛スタンプラリー（来場者が出店ブースを回り、抽選で景品を贈呈）

### 2 スケジュール

令和6年1月1日（月）	広報みなど、港区ホームページに募集案内を掲載
3月13日（水）	第1回実行委員会開催
5月 中旬	第2回実行委員会開催
6月中いずれか土曜日	第19回「ふれ愛まつりだ、芝地区！」開催
※開催日が決まり次第、港区ホームページでお知らせいたします。	

#### 【問い合わせ先】

〒105-8511 港区芝公園1-5-25

港区芝地区総合支所管理課管理係 上村

電話番号：3578-3138

FAX番号：3578-3235

E-mail：[minato76@city.minato.tokyo.jp](mailto:minato76@city.minato.tokyo.jp)

# 登録サロン一覧



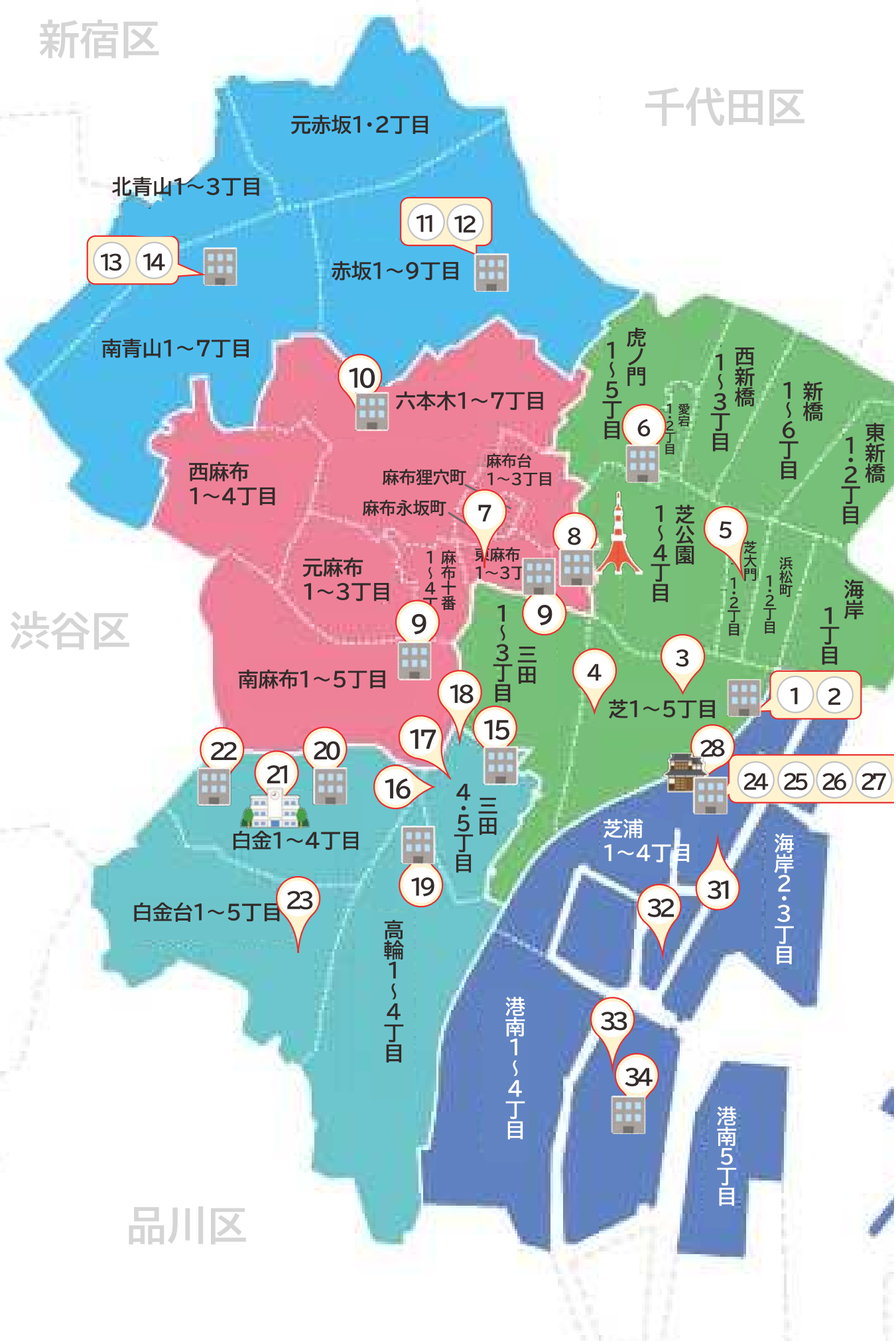
サロン活動  
広がっています



気づき、つながり・支えあう  
社会福祉法人 港区社会福祉協議会

新宿区

千代田区



13 14

11 12

赤坂1~9丁目

南青山1~7丁目

10 六本木1~7丁目

虎ノ門1~5丁目

1~3丁目

新橋1~6丁目

東新橋1・2丁目

西麻布1~4丁目

麻布狸穴町 麻布台1~3丁目

7

8

5

渋谷区

元麻布1~3丁目

9

9

南麻布1~5丁目

18

4

3

1 2

22

21

20

17

15

28

24 25 26 27

白金1~4丁目

16

白金台1~5丁目

23

19

16

芝浦1~4丁目

32

31

海岸2・3丁目

品川区

19

19

港南1~4丁目

33

34

港南5丁目

中央区

江東区

29 30



区有施設

台場1-2丁目

36

35 37

39

38

### 【芝地区】

- ① サロンはなみずき
- ② なご実・港
- ③ 芝パークタワーサロン
- ④ サロン芝五
- ⑤ 生き生きサロン芝大門
- ⑥ とらサロン

芝

### 【麻布地区】

- ⑦ 金曜歌楽会
- ⑧ ママの居場所～repos～
- ⑨ サロン チームAKY
- ⑩ みずき会

麻布

### 【赤坂地区】

- ⑪ 赤坂ドリームサロン
- ⑫ 赤坂八丁目カフェ
- ⑬ 男の料理教室青山
- ⑭ サロン乃木坂

赤坂

### 【高輪地区】

- ⑮ 介護予防 あおぞら
- ⑯ サロン松坂町
- ⑰ とよおかカフェ
- ⑱ みんなのカフェ
- ⑲ 高輪げんきの会
- ⑳ 白金カトレアサロン
- ㉑ Uniスポ
- ㉒ サロン神応ラ・ラ・ラ
- ㉓ こいちサロン

高輪

### 【芝浦港南地区】

- ㉔ オーガニックな子育てサロンBio
- ㉕ 輝・遊・楽会
- ㉖ きらきらママの会
- ㉗ コスモママ会
- ㉘ 芝浦一丁目サロン
- ㉙ なぎさサロン
- ㉚ ほのぼのサロン
- ㉛ 芝浦二丁目サロン
- ㉜ ケープサロン
- ㉝ お元気ですか？会
- ㉞ レインボー
- ㉟ いきいき文章サロン
- ㊱ 台場だれでもサロン
- ㊲ たのしい楽描きの会
- ㊳ ブラボー会
- ㊴ よつ葉倶楽部

芝浦  
港南

※ 掲載している情報は、令和5年11月1日現在のものとなります

芝1丁目

高齢者  
・  
障害者

1

## サロン はなみずき

茶話会、講習会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～15時半
活動場所	
障害保健福祉センター (ヒューマンがらぎ)	



「地域のひとり暮らしの高齢者が、気軽に集まる場を作りたい」との思いから始まったサロンで、茶話会や情報交換、講座の他に季節の行事も行っています。

参加者同士が顔なじみになり、道で会った時に会話が弾むようになるなど、地域のつながりづくりの場となっていることを大切にしています。

芝1丁目

どなた  
でも

2

## なご実・港

フラワーアレンジメント、茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
①第1木曜日 ②第3木曜日	①13時～16時 ②12時～15時
活動場所	
障害保健福祉センター (ヒューマンがらぎ)	



もとは目の不自由な人たちを中心とした活動でしたが、現在ではさまざまな障害のある人や会場周辺の地域に住む人々も参加し、地域のつながりの場となっています。フラワーアレンジメントや茶話会のほか、お出かけも織り交ぜながら月2回活動しています。

初めての人でもすぐにとけ込めるほど、雰囲気も居心地も良いサロンです🌸

芝3丁目

どなた  
でも

3

## 芝パークタワー サロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4水曜日	14時～15時半
活動場所	
マンション集会室	



マンション内で交流するきっかけをつくらうと、住民が始めたサロンです。

住民同士のつながりをつくっていくために茶話会のほか、防災のお勉強や、演奏会、体操といった、楽しみとなるイベントなどをいろいろと考え、工夫しながら、マンション内で交流を図っています。

芝5丁目

どなた  
でも

4

## サロン芝五

茶話会、講習会 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～16時
活動場所	
町会会館	



町会の老人会のメンバーや民生委員を中心に、孤立死の防止が形となってスタートしました。茶話会をメインに、絵や折り紙、区の関係機関の講話など、やりたいことをみんなと決めていきます。参加者の趣味・特技を活動に活かすこともある、楽しいサロンです。



## 5 生き生きサロン 芝大門

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～15時
活動場所	
喫茶室	



サロン活動のきっかけは、今でも行われている年1回の町会婦人部の昼食会でした。今では男性も女性も誰もが参加しやすいサロンとして、茶話会を中心に活動しています。

時間になるとみんなが「ふらり」とやってきて話し出す、仲の良さが感じられるサロンです。



## 6 とらサロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2金曜日	14時～15時
活動場所	
愛宕区民協働スペース	



昔から住んでいる人も最近引越してきた人も参加する、どなたでも気軽に交流できるサロンです。楽しくおしゃべりしたり、講師を招いて暮らしに役立つ情報の話を聞いたりするなど、毎回工夫しながら開催しています。

どなたでもぜひご参加ください！



## 7 金曜歌楽会

茶話会、カラオケ 等

活動頻度	活動時間帯
第1・2金曜日	19時～21時
活動場所	
町会会館	



15年以上前に立ち上げたサロンで、町会会館で月2～3回活動しています。

活動内容は茶話会やカラオケの練習で、参加者は主に近隣の3つの町会から集まっています。どの歌を練習するかは毎回みんなで決めていきます。選曲は往年のものではなく最新のものにしていくから、良い刺激になりますよ♪



## 8 ママの居場所 ～repos～

茶話会、情報交換、絵本読み聞かせ、  
工作、歌 等

活動頻度	活動時間帯
第3木曜日	10時～11時
活動場所	
東麻布区民協働スペース	



港区の子育て中のママや保育士で運営しています。

repos(ルポ)とはフランス語で「癒し」。ママ同士が集まりおしゃべりしたり、イベントを開催したり、先輩ママや保育士に相談したり…

そんなママの居場所を作っていきたいと思い活動しています！

お子様と一緒にご参加ください♪





高齡者

9

## サロン チームAKY

健康体操、歌声喫茶、脳トレ、健康講話 等

活動頻度	活動時間帯
①第2日曜日 ②第4日曜日	①13時半～15時 ② 9時半～12時
活動場所	
①南麻布いきいきプラザ ②飯倉いきいきプラザ	



麻布地区の介護予防リーダーを中心に運営する介護予防サロンです。「麻布・介護・予防」の頭文字をとって、AKYという名前です。

主に懐かしの歌を歌ったり簡単な運動をしたりと、活動的な内容が充実しています。楽器のできる仲間の演奏で、みんないっしょに楽しく歌っています♪



高齡者

10

## みずき会

茶話会、情報交換、ウォーキング、軽体操、歌、脳トレ 等

活動頻度	活動時間帯
月2回	10時～12時
活動場所	
六本木区民協働スペース	



フレイル予防を目的に、ウォーキングの歩数発表をしたりラジオ体操、お口の体操として早口言葉や歌を歌う等をしています。時にはサロン活動としてウォーキングすることもあります。

和気あいあいとした雰囲気、メンバーに会えば沈んでいた気持ちが明るくなり、安心する、そんなサロンです。

赤坂6丁目

どなたでも

11

## 赤坂ドリーム サロン

茶話会、折り紙 等

活動頻度	活動時間帯
第1金曜日	10時～12時
活動場所	
赤坂いきいきプラザ	



折り紙で季節に合わせた作品をつくりながら、みんなでわいわいとおしゃべりを楽しんでいます。出来上がった作品は素敵なものばかりで、展示されている作品を見て、サロンに入りたいという人も増えました。

とても和やかな雰囲気の、笑い声が絶えないサロンです。

赤坂6丁目

高齡者

12

## 赤坂八丁目 カフェ

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
月2回	14時～16時
活動場所	
赤坂いきいきプラザ	



地域の人が集まる場所を作ろうと、町会の協力を得て始めました。日頃思っていることを話し合ったり相談したり、皆さんが顔を合わせることを第一にサロンを開いています。

茶話会のほか地域の情報発信、映画鑑賞等、皆で楽しい時間を過ごしています。

南青山2丁目  
高齢者 13

## 男の料理教室 青山

昼食作り、昼食会 等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	9時半～15時半
活動場所	
青山いきいきプラザ	



港区の介護予防事業の一環で立ち上げたサロンで、調理習得の向上と食事面での健康増進を目指し、男同士でわいわい楽しく調理をしています。自分たちでメニューを考え、材料を吟味し、時には豊洲市場に買いに行くことも。

会場施設のイベントに参加して地域の人に料理をふるまうこともあります♪

南青山2丁目  
高齢者 14

## サロン乃木坂

茶話会、手芸、健康講話、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
最終月曜日	10時～12時
活動場所	
赤坂・青山地区 ボランティアコーナー	



近所のみんなが集まれる機会を継続して作っていきたいという思いから生まれたサロンです。折り紙や手芸、ビーズアクセサリーなど、それぞれのメンバーが得意なことを教えあったり、お茶を飲みながら近況報告をしたりしています。

作品づくりは、頭や手先の運動になります。

三田5丁目  
どなたでも 15

## 介護予防 あおぞら

茶話会、介護予防体操、脳トレ 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3水曜日	13時半～15時半
活動場所	
豊岡いきいきプラザ 敬老室	



介護予防リーダー養成講座修了生が、学んだ知識や技術を活かし、参加者に合わせて工夫した体操を行っています。体操の後は、お茶の時間をみんなで楽しめます。また、隔月で豊岡いきいきプラザとの共催で地域交流サロン「みなきてカフェ」を開催しています。気軽にご参加ください♪

三田5丁目  
どなたでも 16

## サロン松坂町

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4土曜日	10時～11時
活動場所	
町会会館	



“地域の人が交流できる場が必要”という思いから、町会が立ち上げたサロンです。通りがかりに気軽に立ち寄れる、町会会館の1階で開催しています。

茶話会を中心に活動しており、地域の誰もが楽しく気軽におしゃべりができる場となっています。みなさんのご参加をお待ちしています！



## とよおか・ カフェ

茶話会、情報交換、講座 等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	14時～16時
活動場所	
豊岡町会第一会館	



茶話会を中心に、時にはみんなが楽しめる講座を行っています。幅広い世代の人たちが参加しており、誰が来ても、みんなが楽しいひとときを過ごせるサロンです。気軽に中の様子を見ることができ場所なので、ぜひ入ってコーヒー飲んでいきませんか？



## みんなの カフェ

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	13時～14時
活動場所	
マンション集会室	



マンションの防災委員会の取り組みを進める中で、“普段から顔の見える関係づくりが大事”という思いから、子どもも大人も気軽に立ち寄れるサロンを始めました。マンションの季節イベントにも合わせつつ、毎月集会室で楽しくおしゃべりをしています。



## 高輪 げんきの会

ストレッチ体操、茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4火曜日	13時半～15時
活動場所	
高輪区民協働スペース	



転ばないように筋力をつけるストレッチや健康体操、その後はお茶をしながらおしゃべりを楽しんでいます。ストレッチはみんなでアイデアを出し合って、毎回楽しめる工夫をしています。



## 白金カトレア サロン

茶話会、情報交換、レクリエーション 等

活動頻度	活動時間帯
第4火曜日	13時半～15時
活動場所	
白金いきいきプラザ	



「地域のみなさんと楽しく過ごす」という思いからサロンを始めました。これまでもトールペイントなどの作品づくりや、三味線鑑賞会、詐欺防止講座、福祉講座など多様な内容で活動をしてきました。これまでのつながり途絶えさせないために、地域の高齢者の居場所をつくっています。

白金4丁目

どなた  
でも

## 21 Unispo

ボッチャ、カーレット、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2土曜日	13時半～15時
活動場所	
白金の丘学園	



誰でも楽しめることができるユニバーサルスポーツを通じて、幅広い世代が交流するサロンです。学校施設をお借りし、雨天でも開催しています。

おしゃべりしに来るだけでも大丈夫なのでお気軽にご参加ください。



白金6丁目

高齢者

22

サロン神応  
ラ・ラ・ラ

茶話会、情報交換、軽体操 等

活動頻度	活動時間帯
第3土曜日	14時～15時半
活動場所	
神応区民協働スペース	



白金三光第六町会のメンバーが中心となり、月1回、歌を中心に活動しています。定番の童謡や歌謡曲、懐かしの歌を先生の素敵な歌声やバイオリンに合わせて楽しんでいます。発声練習や合唱のあとは、みんなでおしゃべりしながら過ごしています。ご参加お待ちしております。

白金台2丁目

どなた  
でも

## 23 こいちサロン

茶話会、情報交換、軽体操 等

活動頻度	活動時間帯
第3木曜日	13時～15時
活動場所	
地域施設	



明治学院大学の近くにある貸し施設の一軒家でアットホームなサロン活動をしています。

一緒に空間を共有しておしゃべりすると笑顔があふれます。時にはミニ講座なども行い、地域の憩いの場となっています。

芝浦1丁目

子育て中  
の親子

24

オーガニックな  
子育てサロンBio

茶話会、情報交換、ヨガ 等

活動頻度	活動時間帯
毎週木曜日	10時～11時半
活動場所	
芝浦港南地区ボランティアコーナー、芝浦区民協働スペース	



0～5歳までのお子さんとママさんが楽しく活動しています。ヨガや赤ちゃんとの手遊び、茶話会やランチ会が主な活動内容ですが、パパを交えたパーティーなどを企画することもあります。

楽しさだけでなく、子どもの成長に伴う様々な変化や子育ての悩みを共有しながら、笑顔で話せる場所です♪

芝浦1丁目

どなた  
でも

25

## 輝・遊・楽会

茶話会、情報交換、手芸 等

活動頻度	活動時間帯
第2日曜日	13時～16時
活動場所	
男女平等参画センター (リーブラ)	



家から出てみんなでおしゃべりを楽しもう！日々を輝いていこう！と始まりました。季節にちなんだ手芸や美容ケア、防災ミニ学習、ゲーム、料理などをして、ワイワイ楽しく美味しく活動しています。「みんなでつどう」を大切に、近所の人、誰でもが気軽に参加できる楽しいサロンです。

芝浦1丁目

子育て中  
の親子

26

きらきら  
ママの会

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第4金曜日	10時半～12時
活動場所	
芝浦港南地区ボランティア コーナー等	



港区にきたばかりで近くに友人がおらず、出産・育児に対する不安や、寂しい思いを抱えているママたちのいこいの場をつくろうと活動を始めました。活動内容は主に茶話会です。日頃たまっていた不安や悩みを口に出すことでスッキリしたり、見方が変わったりすることもありますよ♪

芝浦1丁目

子育て中  
の親子

27

## コスモママ会

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
①第1土曜日 ②第4木曜日	10時～12時
活動場所	
男女平等参画センター (リーブラ)保育室	



子育てママがリラックスできる場所を作りたいという想いから生まれたサロンです。月1～2回の定例交流会をしており、ママ同士でお話してリフレッシュしたり、助け合うのが目的の会です♡

多様性を受け入れ、お互い楽しく交流できる場所にしたいので、港区在住ママなら、国籍問わず、メンバー募集中です



芝浦1丁目

どなた  
でも

28

芝浦一丁目  
サロン

茶話会、情報交換、軽運動(太極拳) 等

活動頻度	活動時間帯
第3水曜日	12時～14時
活動場所	
港区立伝統文化交流館2F	



気軽に集まれる地域の交流の場を作りたいという想いで発足しました。

茶話会を軸にして、手芸、季節の行事をみんなで楽しむなど、毎回集まるのが待ち遠しくなるような活動を、みんなの希望や意見を取り入れながら進めています。誰でも参加しやすい雰囲気です♪活動場所も魅力的です。

芝浦1丁目

高齢者

## 29 なぎさサロン

茶話会、情報交換、軽運動 等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	14時～15時半
活動場所	
芝浦区民協働スペース等	



高齢者が外に出るきっかけをつくり、健康寿命を延ばすという目的で平成27年から活動を開始しました。

参加者同士がたくさん交流出来るよう工夫をしながら、歌を歌ったり、生活に役立つ楽しい講座なども取り入れたりしています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

芝浦1丁目

高齢者

30

## ほのぼののサロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1・4木曜日	13時半～15時
活動場所	
芝浦区民協働スペース等	



茶話会などで、ざっくばらんにおしゃべりを楽しんでいます。体操で体をほぐしたり、脳の活性化やボイストレーニングを学んだりしています。空いた時間にフラリと立ち寄って、新たな出会いやミニ知識を得ることができるサロンです。一緒におしゃべりしましょう♪

芝浦2丁目

高齢者

31

## 芝浦二丁目サロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1金曜日	10時～11時半
活動場所	
町会会館	



町会が主体となって活動しているサロンで、近所の人たちの気軽に参加できるいい場となっています。

最近の出来事などを発表したりして、楽しくお話しをしています。町会の方が手作りしたのぼり旗と暖簾がサロンの日の目印です♪

芝浦2丁目

芝浦4丁目

お住いの方  
なら  
どなたでも

32

## ケープサロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
毎週月・木曜日	10時～12時
活動場所	
ラウンジ・パーティールーム 等	



マンション内の住民が集まるサロンです。

月曜日と木曜日の10:00～12:00にラウンジでおしゃべりをして、最終月曜日は楽器演奏や生活に役立つ講座などを開催しています。

マンション内で声をかけ合える人を増やしませんか？ご参加お待ちしております。

港南3丁目

お住いの方  
なら  
どなたでも

33

お元気  
ですか?会

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第3金曜日	14時~15時
活動場所	
マンション集会室等	



マンション内の住民が集まるサロンです。  
地域情報の交換など楽しくおしゃべりをしています。マンション内で気軽に声かけ、会話を交わせる顔見知りの方を増やしていきませんか?  
人同士が結びつくことでできることは大きく広がります。ご参加お待ちしております。

港南4丁目

高齢者

34

## レインボー

健康体操、茶話会、脳トレ、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3月曜日	13時半~15時半
活動場所	
港南区民協働スペース	



介護予防リーダー養成講座を修了した人が中心となり、自分たちの住む芝浦港南地区で、高齢者のための活動を行いたいという思いからサロンが立ち上がりました。  
関係機関から港区の高齢者サービスの話を聞いたり、健康体操や脳トレで楽しく介護予防をしています。

台場1丁目

どなた  
でも

35

いきいき  
文章サロン

茶話会、文章作成、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4水曜日	14時~16時
活動場所	
ふれあい団らん室 (台場高齢者在宅サービスセンター内)	



13年前から活動しているサロンです。  
台場地区外からの参加も多く、自由に作った作品を発表し、それを話題におしゃべりを楽しんでいます。  
発表作品は毎年作品集として皆で製本して会員に配布し、これが会員それぞれの記念になって、若さを保つ糧になっています。

台場1丁目

どなた  
でも

36

台場だれでも  
サロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
①第2木曜日	①10時半~13時
②第3木曜日	②10時半~13時
活動場所	
マンション集会室等	



茶話会を中心にした、どなたでも集まれるサロンです。“簡単にできる”をモットーにしたストレッチや着付け、おしゃべりなども取り入れています。  
だれかとおしゃべりしたい時はぜひお越しください。

台場1丁目  
どなた  
でも

37

## たのしい 楽描きの会

お絵かき、茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3水曜日	14時～16時
活動場所	
ふれあい団らん室 (台場高齢者在宅サービスセンター内)	



お散歩仲間に絵の好きな人がいることがきっかけで、平成16年からスタートしました。

ボランティアの先生に絵を教えてもらうことで、皆さんやる気になり、楽しく絵を描いています♪絵を描きながら健康や食事のことについておしゃべりしたり、お花見や忘年会に行ったりと楽しく活動しています。

台場1丁目  
高齢者

38

## ブラボー会

健康体操、茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
毎週木曜日	14時～16時
活動場所	
都営住宅集会室 台場区民センター和室	



体操の自主練習グループのメンバーが中心となって、台場地区の住民が集まれるサロンとして発足しました。活動時間の前半はおしゃべりしながらの軽体操、後半はテーブルを囲んでの茶話会を行っています。月に1回軽体操の講師も参加しますが、活動時間内であれば出入り自由の、気軽に参加できるサロンです。

台場1丁目  
高齢者

39

## よつ葉倶楽部

健康体操、講話会 等

活動頻度	活動時間帯
毎週水曜日 第2日曜日	14時～16時
活動場所	
都営住宅集会室	



自治会のメンバーを中心に立ち上がったサロンです。茶話会や生活に役立つ防犯講話など、さまざまなことをしています。

同じ集合住宅に住んでいても、なかなか顔を合わせる機会がないため、多くの人がサロンを楽しみにしています。

参加してみたいサロンがありましたら  
まずは港社協までご連絡ください！  
おためし参加も歓迎です♪





# サロン活動 とは…

誰もが気軽に集まれる場を作り、  
気にかけて合える関係づくり

---

サロン活動とは、身近な地域で閉じこもりがちな人を対象に、サロン活動を通じてつながりづくりを進め、社会的孤立を防止する活動です。

特定の趣味活動やサークル活動ではなく、福祉や地域のさまざまな情報交換、みんなが気兼ねなく集える茶話会やレクリエーションを行い、誰もが気軽に定期的に集まれる場を作り、気にかけて合える関係をつくります。

港区社会福祉協議会に登録しているサロンは、令和5年10月31日現在で39カ所あります。



サロン活動に興味のある人、または参加してみたい人は、  
港区社会福祉協議会 地域福祉係までご連絡ください。

- ※ 会費や活動内容によって材料費等がかかるサロンがあります。
- ※ 活動場所や活動日は、活動内容等によって変更される場合があります。

# サロンを 始めたい 時は…

港区社会福祉協議会の  
地域活動支援について

## ①活動を始める前

- ・必要な情報の提供や立ち上げ支援
- ・入門講座を開催

## ②活動を始めてからは

- ・活動に関する相談支援
- ・行政や専門機関への橋渡し
- ・活動運営費の助成(要登録)
- ・傷害保険の加入(要登録)
- ・活動者への研修会等を開催

など



## サロンづくりの心得十箇条

- 一、なにをやりたい?なぜやりたい?
- 二、わくわくするしかけを入り口に
- 三、活動をはじめするにはひとりよりふたり
- 四、すでにあるものをヒントに
- 五、役割づくりは楽しさづくり
- 六、ルールづくりはみんなで
- 七、安心して集まるために
- 八、まずは2回目を目指す
- 九、目の前の人に向き合おう
- 十、できることからはじめよう  
(無理なく 楽しく 前向きに)

サロンのはじめ方ガイド



# 問い合わせ



〒106-0032

港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階

社会福祉法人 港区社会福祉協議会

地域福祉係

電話 03-6230-0281

FAX 03-6230-0285

E-mail [chiiki@minato-cosw.net](mailto:chiiki@minato-cosw.net)

港区社会福祉  
協議会



みんなと地域の  
福祉活動



サロン活動



参加  
無料

# 初めての救命措置講座

その命は、あなたにしか救えない

いま、目の前にいる人、同僚や家族が倒れたら、あなたは助けられますか？  
突然死を防ぐためには、病院に運ばれる前の適切な処置が欠かせません。  
救命措置について初めて学ぶ方を対象に、胸骨圧迫やAEDの使い方などを  
分かりやすく学べる講座を開催します。この機会に、ぜひご参加ください。

令和6年

1/11 木曜

14:00～15:00  
受付開始 13:30～

会場

みなと保健所 8階 大会議室  
港区三田1-4-10

定員

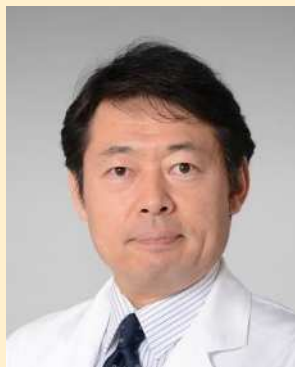
50名申込順。  
以下の申込先へご連絡ください。



講師

東京慈恵会医科大学  
救急医学講座主任教授  
港区災害医療コーディネーター

武田 聡 氏



対象

区内在住・在勤・在学の方

内容

1. 突然の心停止について
2. 胸骨圧迫について
3. AEDの使い方について

申込み

期間

令和5年12月13日(水)～令和6年1月9日(火)  
一時保育の申込は12月27日(水)締切

申込み方法

みなとコール ☎03-5472-3710

受付時間

9時～17時(12月13日(水)のみ15時～17時)

保健所HP



MINATO CITY

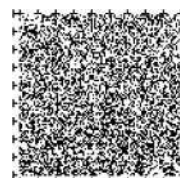


主催

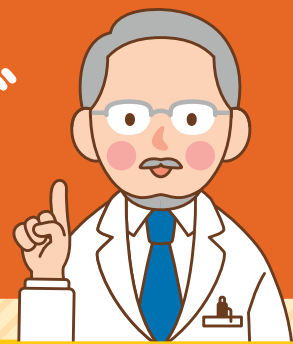
みなと保健所

問合せ

みなと保健所 生活衛生課 庶務係  
03-6400-0041(平日8:30～17:15)



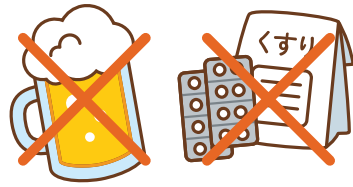
# ヒートショックを防ぐ 7つのポイント



入浴前

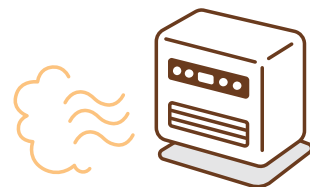
## 1 こんなとき、入浴は避けよう。

- 食後すぐ
- 飲酒した後
- 医薬品の服用後



## 2 脱衣所や浴室を暖かくしよう。

- 脱衣所に暖房を入れる
- 浴槽のふたを開けておく



## 3 入浴前は、家族に声をかけよう。

- 早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行こう



入浴中

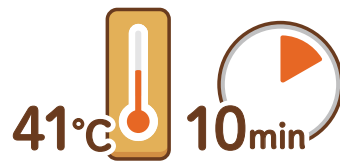
## 4 かけ湯をしよう。

- 心臓に遠いところから、足→腹→胸の順に体を慣らす



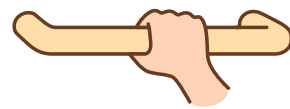
## 5 温度と時間の目安を知ろう。

- 湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安に



## 6 浴槽からゆっくりと出よう。

- 立ちくらみを防ぐため浴槽から上がる時はゆっくりと
- 床が濡れているため、手すりなどにつかまる



入浴前・後

## 7 入浴前後の水分補給を忘れずに。

- 発汗で失われる水分と塩分を補給



### おすすめの水分補給

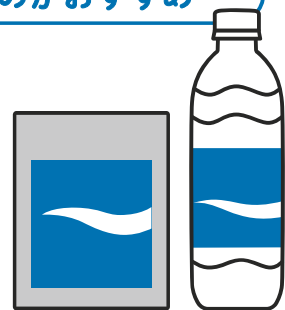
適切な塩分と糖分を含んだものがおすすめ

塩分 **0.1~0.2%**

食塩相当量として 0.1~0.2g/100ml

糖質 **4~8%**

体内への速やかな水分吸収をサポート

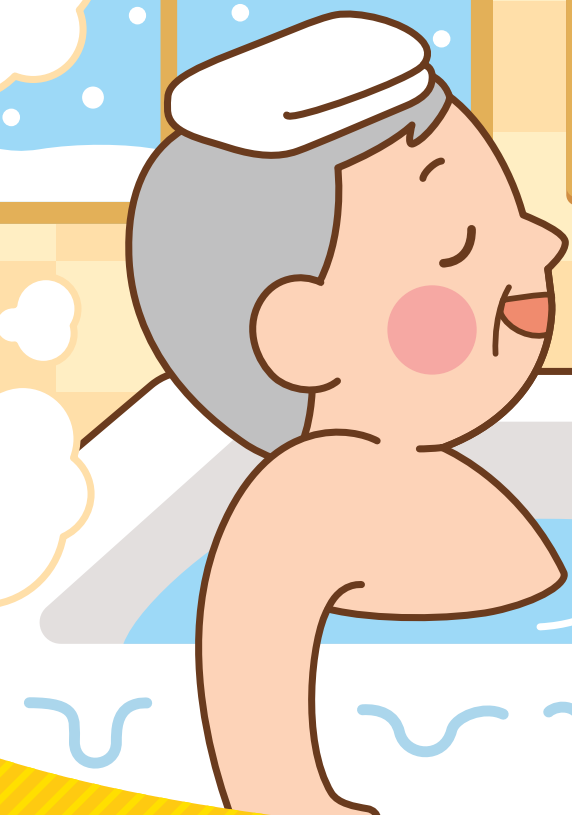


持病のある人は水分補給について主治医と相談しましょう。

参考:「冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください!」(消費者庁)・「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(公益財団法人 日本スポーツ協会)を加工して作成

冬季に多発する入浴中の事故

# ヒートショックにご用心!



体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂ですが、  
11月から4月にかけての寒い季節には、  
入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。  
しっかりと予防して事故を防ぎましょう!

港区と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。



港区



Otsuka 大塚製薬



監修：坪田 淳

新田町ビル診療所 院長 医学博士  
東京都港区医師会 会長

# 入浴中事故の現状と特徴

交通事故死  
より多い

冬季に  
多い

9割が  
高齢者

自宅の浴室で  
起こりやすい

普段元気な  
人も注意



参考: 冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください! (消費者庁・交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中事故に要注意! (政府広報オンライン)を加工して作成

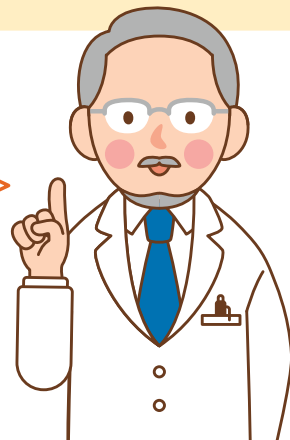
## セルフチェックシートで確認してみよう

以下の10項目であなたに当てはまるものを数えてみてください。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、<br>高脂血症、心臓・肺や気管が悪い<br>などと言われたことがある | <input type="checkbox"/> 1人暮らし、または家族に<br>何も言わずにお風呂に入る |
| <input type="checkbox"/> 飲酒後に入浴することがある                                      | <input type="checkbox"/> 浴槽に入る前のかけ湯をしない               |
| <input type="checkbox"/> 自宅の脱衣室に暖房設備がない                                     | <input type="checkbox"/> シャワーやかけ湯は<br>肩や体の中心からかける     |
| <input type="checkbox"/> 自宅の浴室には暖房設備がない                                     | <input type="checkbox"/> 熱い風呂が大好きだ                    |
| <input type="checkbox"/> 1番風呂に入ることが多い                                       | <input type="checkbox"/> 入浴前・後に水分をとらない                |

参考: 早坂信哉/リンナイ熱と暮らし通信2018を加工して作成

さて、あなたはいくつ当てはまりましたか?  
当てはまるものが多ければ多いほど危険が高いと言えますが、  
目安として**5個以上**にチェックがついた場合、  
**「ヒートショック予備軍」**とされています。



# ヒートショックが起きる原因

入浴中の事故が起こる主な原因として考えられているのは、**ヒートショック**です。

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる  
急激な温度の変化によって、**血圧が上下に大きく変動**することをきっかけにして起きます。

入浴時に、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ること、熱い湯船に浸かることで、  
血圧が急変動し、意識障害や不整脈等を起こし、  
浴室での転倒や浴槽で溺れることにつながっていると考えられています。



また、長時間熱い湯船に浸かることで**発汗による脱水(熱中症のような状態)**と  
**血液が固まりやすい状態**を引き起こし、入浴中の事故につながると考えられています。

## 浴槽でぐったりしている人(溺れている人)を発見したら…

- 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- 入浴者を浴槽から出す。  
(出せないようであれば、溺れないようにする。)
- 直ちに救急車を要請する。
- 肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。

いざというときの為に応急手当を覚えましょう

参考: 冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください! (消費者庁)を加工して作成

60歳以上  
の方へ!!

大学で出会い、学び、  
地域で活動するきっかけに

港区民の方へ!!

# チャレンジ コミュニティ大学

この冬第17期生を募集します!!



- ✓ 同世代の方と出会えます!
- ✓ 明治学院大学の白金キャンパスで  
地域で活躍するために役立つ内容を学ぶことができます!
- ✓ 在学中は大学の図書館や食堂など  
多くの施設を利用できます!



内容

- **社会参加(福祉・行政)**  
地域社会の現状や区の行政課題等を学びます。  
福祉に関する講義が中心です。
- **健康増進(スポーツ・健康)**  
実際に体を動かす実習が中心です。
- **一般教養(経済・法律・芸術等)**  
身近な法律から美術・音楽まで幅広く学びます。



港区議会棟での講義

受講期間

令和6年4月から令和7年3月まで1年間  
週1~2回2時限(水曜または土曜、1時限90分)  
約40日間

募集人員

60名(選考)

費用

2万円(年間)



明治学院バツハ・アカデミー合唱団の鑑賞

## 申込み

各総合支所協働推進課及び各いきいきプラザ等で配布予定の  
「申込のしおり」を参照の上、「申込書」をご提出ください。

申込期間

令和5年12月21日(木)~令和6年1月29日(月)

持参:午後5時締切 郵送:消印有効

※「申込のしおり」及び「申込書」は、12月21日(木)から配布します。  
右の二次元コードからもダウンロードできます。



問合せ・申込書提出先

高輪地区総合支所協働推進課地区政策担当  
〒108-8581 港区高輪1-16-25 高輪コミュニティーparaざ4階

☎ 03-5421-7123

チャレンジコミュニティ大学の概要を説明するとともに、皆さんの質問にもお答えします。コミュニティの活性化に興味がある人、応募を迷っている人、どなたでもお気軽にご参加ください！

①芝公園区民協働スペース

令和6年1月10日(水) 午前10時～11時

芝公園2-7-3 芝公園保育園3階

- 地下鉄三田線「芝公園駅」A3出口徒歩1分
- ちいばす芝ルート「芝公園駅」バス停徒歩2分



②赤坂区民センター 研修室

令和6年1月10日(水) 午後2時～3時

赤坂4-18-13 赤坂コミュニティぷらざ5階

- 地下鉄銀座線・丸ノ内線「赤坂見附駅」A出口徒歩10分
- 地下鉄大江戸線・銀座線・半蔵門線「青山一丁目駅」4番出口徒歩10分
- ちいばす赤坂ルート・青山ルート  
「赤坂地区総合支所前」バス停から徒歩すぐ



③高輪区民協働スペース

令和6年1月13日(土) 午前10時～11時

高輪1-5-38 HUG高輪2階

- 地下鉄南北線・三田線「白金高輪駅」1番出口徒歩7分
- ちいばす高輪ルート  
「高輪地区総合支所前」バス停徒歩7分



④芝浦区民協働スペース

令和6年1月13日(土) 午後2時～3時

芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

- JR「田町駅」芝浦口(東口)徒歩5分
- 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口徒歩6分
- ちいばす芝ルート・芝浦港南ルート  
「みなとパーク芝浦」バス停から徒歩すぐ



⑤麻布区民協働スペース

令和6年1月20日(土) 午後2時～3時

六本木5-16-46 麻布保育園3階

- 地下鉄日比谷線・大江戸線「六本木駅」3番出口徒歩7分
- ちいばす麻布西ルート・麻布東ルート・田町ルート  
「麻布地区総合支所前」バス停徒歩1分



明治学院大学の先生や修了生が活動内容等についてお話しします！



※ お住まいの地域に関わらず、どの会場でもご参加いただけます。



# 災害ボランティア



## 養成講座



センター運営シミュレーション等を通して災害ボランティアセンターについて学びませんか。1日目は会場かオンラインツール（Zoom）による受講のいずれかを選択できます。2日目は会場のみ受講です。

日時

① 2月14日(水)午後6時～8時

② 2月18日(日)午前10時～午後4時

会場

① 麻布地区総合支所第三会議室 (六本木5-16-45)

またはオンラインツール (Zoom)

② 芝地区ボランティアコーナー (芝5-28-4旧三田図書館2階)



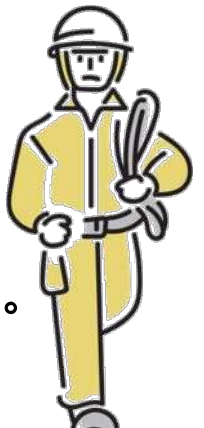
講師 宮崎賢哉氏 (災害支援・防災教育コーディネーター/社会福祉士)

対象 区内に在住・在勤・在学で、港社協の災害ボランティアに協力する意思のある人※原則2日間参加できる人

定員 25人程度(申し込み順)

申込 2月8日(木)までに電話・FAX・申込フォームにて氏名・電話番号等、オンラインツール (Zoom) での受講を希望の場合はメールアドレス)を明記のうえ申込みください。

※本講座の「録音」「録画」「撮影」はご遠慮ください。



申込先

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](mailto:vc@minato-cosw.net)



申込フォーム

参加申込書

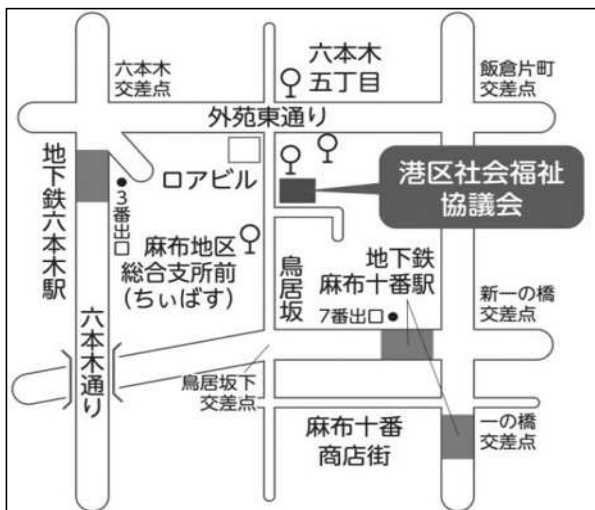
下記のとおり、災害ボランティア養成講座に申し込みます。

お名前	ふりがな	
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
メールアドレス		
受講方法	<b>会 場 ・ オンライン</b>	
	※メールアドレス必須（1日目のみ）	
経験	災害ボランティアに関する講座参加	あり ・ なし
	災害ボランティア活動経験	あり ・ なし
申し込み理由	よろしければご記入ください。	

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。

※オンラインでの受講を希望された人には2月9日(金)までに当日の講座資料、URL、ID、パスワード等をメールにてご連絡いたします。2月14日を過ぎても連絡がない人はお問い合わせください。

**麻布地区総合支所第3会議室**  
**六本木5-16-45**



**芝地区ボランティアコーナー**  
**芝5-28-4 旧三田図書館2階**



# 三田トレーニングだより1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)

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日
8 月		9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
15 月		16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
22 月		23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
29 月		30 火	31 水	<div data-bbox="1359 1396 1914 1585" data-label="Complex-Block"> <p><b>カレンダーの見方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要</li> <li>：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要</li> <li>：夜間の教室</li> </ul> </div>		

**みんなといきいき体操**  
1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員13名 ※土曜日のみ14名  
※土曜日のみ2階集会室Bにて実施いたします。  
【毎週水、木、金】①11:30～11:45 ②12:00～12:15  
【毎週土】①11:00～11:15 ②11:30～11:45  
(開始15分前に会場にて整理券配布)

**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5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階集会室B 定員14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に集会室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1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)

1 月		2 火		3 水		4 木	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 14:00～ みんなの食と健口 15:50～ コア&ダンベルトレーニング	5 金	10:00～ 健康トレーニング 10:30～ <b>かんたんエアロ&amp;ストレッチ(始)</b> 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 腰痛予防改善(始) 15:00～ 頭とからだの健康教室	6 土	10:00～ ミニ健30(始) 11:00～ ミニ健30(始) 14:00～ <b>ズンバゴールド</b> 15:30～ <b>ズンバゴールド</b> 16:40～ <b>ストレッチ</b>	7 日	10:30～ <b>朝トレ</b> 
<b>12月28日(木)～1月3日(水)</b> <b>年末年始休館日</b>													
8 月	10:00～ ミニ健30(始) 11:00～ ミニ健30(始) 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング(始) 	9 火	10:00～ 健康トレーニング 10:00～ 体カアップトレーニング 13:00～ バランストレーニング足腰 15:00～ 頭とからだの健康教室 16:00～ <b>ゴルフピラティス</b> 18:30～ <b>ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</b>	10 水	10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30(始) 16:00～ ミニ健30(始)	11 木	10:00～ 動きやすいからだづくり(始) 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～ <b>コア&amp;ダンベルトレーニング</b> 	12 金	10:00～ 健康トレーニング 10:30～ <b>かんたんエアロ&amp;ストレッチ</b> 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 腰痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室	13 土	10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 	14 日	10:30～ <b>朝トレ</b> 
15 月	10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 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～ <b>やわらくヨガ</b> 	16 火	10:00～ 健康トレーニング 10:00～ 体カアップトレーニング 13:00～ バランストレーニング足腰 15:00～ 頭とからだの健康教室 18:30～ <b>ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</b> 	17 水	10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30	18 木	10:00～ 動きやすいからだづくり 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 14:00～ みんなの食と健口 15:50～ <b>コア&amp;ダンベルトレーニング</b>	19 金	10:00～ 健康トレーニング 10:30～ <b>かんたんエアロ&amp;ストレッチ</b> 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 腰痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室	20 土	10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ <b>ズンバゴールド</b> 15:30～ <b>ズンバゴールド</b> 16:40～ <b>ストレッチ</b> 	21 日	<b>トレーニングルーム無料開放日</b> 10:30～ <b>朝トレ</b> 
22 月	10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	23 火	10:00～ 健康トレーニング 10:00～ 体カアップトレーニング 13:00～ バランストレーニング足腰 15:00～ 頭とからだの健康教室 16:00～ <b>ゴルフピラティス</b> 18:30～ <b>ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</b> 	24 水	10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30 	25 木	10:00～ 動きやすいからだづくり 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～ <b>コア&amp;ダンベルトレーニング</b>	26 金	10:00～ 健康トレーニング 10:30～ <b>かんたんエアロ&amp;ストレッチ</b> 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 腰痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室 	27 土	10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ <b>ズンバゴールド</b> 15:30～ <b>ズンバゴールド</b> 16:40～ <b>ストレッチ</b>	28 日	<b>臨時休館</b> 
29 月	10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	30 火	10:00～ 健康トレーニング 10:00～ 体カアップトレーニング(終) 13:00～ バランストレーニング足腰 15:00～ 頭とからだの健康教室	31 水	10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p><b>カレンダーの見方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #f8d7da; border: 1px solid #c3e6cb; margin-right: 5px;"></span> : 午前の教室 (始): 初回</li> <li><span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #fff3cd; border: 1px solid #ffeeba; margin-right: 5px;"></span> : 午後の教室 (終): 最終回</li> <li><span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #d1ecf1; border: 1px solid #bee5eb; margin-right: 5px;"></span> : 夜間の教室 黒字: 申し込みが必要 青字: 申し込み不要</li> </ul> </div>							

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。  
※スタンプ満タんでから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1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)

1 月		2 火		3 水		4 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:00~ 健康トレーニング② 15:45~ 冬のぼかぼかヨガA(始) 16:45~ 冬のぼかぼかヨガB(始)	5 金	9:15~ ミニ健30①(始) 10:15~ ミニ健30②(始) 11:15~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門(始)	6 土	14:00~ 健康トレーニング 	7 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球 
		12/28~1/3休館日											
8 月	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30①(始) 11:45~ ミニ健30②(始) 15:45~ マシントレーニング入門 	9 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング	10 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30①(始) 11:45~ ミニ健30②(始) 14:00~ 頭とからだの健康教室(始) 15:30~ 肩こり予防改善教室(始) 18:30~ Let's コアトレ&エクササイズ 	11 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:00~ 健康トレーニング② 15:45~ 冬のぼかぼかヨガC(始) 16:45~ 冬のぼかぼかヨガD(始) 18:30~ エアロステップ	12 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:15~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門 17:30~ 肩腰すっきりエクササイズ 18:29~ ゴルフのための身体づくり	13 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:00~ 健康トレーニング 	14 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
15 月	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 脳活体操(始) 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 姿勢改善ピラティス	16 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング	17 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&エクササイズ	18 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:00~ 健康トレーニング② 15:45~ 冬のぼかぼかヨガA 16:45~ 冬のぼかぼかヨガB 18:30~ エアロステップ 	19 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:15~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門	20 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:00~ 健康トレーニング	21 日	トレーニングルーム無料開放日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
22 月	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 脳活体操 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 姿勢改善ピラティス 	23 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング 	24 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&エクササイズ	25 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:00~ 健康トレーニング② 15:45~ 冬のぼかぼかヨガC 16:45~ 冬のぼかぼかヨガD 18:30~ エアロステップ	26 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:15~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門 17:30~ 肩腰すっきりエクササイズ 18:29~ ゴルフのための身体づくり	27 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:00~ 健康トレーニング 	28 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球 
29 月	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 脳活体操 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 姿勢改善ピラティス	30 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング 	31 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&エクササイズ	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>午前(9:00~12:00)の教室 (始): 初回 黒字: 申し込みが必要</li> <li>午後(13:00~17:00)の教室 (終): 最終回 青字: 申し込み不要</li> <li>夜間(18:00~21:00)の教室</li> </ul>						<p>明けまして おめでとう ございます</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 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: 10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。  
 ※スタンプ満タンから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。

1 月		2 火	7:50～ 箱根駅伝応援イベント 8:15～ 年始イベント	3 水		4 木	9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ♪(始)	5 金	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	6 土	10:00～ ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～ 書道教室	7 日	
12/28～1/3休館日													
8 月		9 火	10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	10 水	10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	11 木	9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	12 金	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	13 土		14 日	13:00～ ニューイヤーコンサート 
15 月		16 火	9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ スマホ講座(始) 14:10～ ふれあい卓球②	17 水	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	18 木	9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ♪ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	19 金	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	20 土	10:00～ ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～ 書道教室	21 日	
22 月		23 火	9:30～ おもてなしの茶道 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ スマホ講座 14:10～ ふれあい卓球②	24 水	10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	25 木	9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	26 金	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	27 土		28 日	10:00～ 芝の語り部が解説！ 「お札の顔in港区」 
29 月		30 火	13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ スマホ講座 14:10～ ふれあい卓球②	31 水	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	<p><b>カレンダーの見方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>午前中の教室 (始): 初回</li> <li>午後中の教室 (終): 最終回</li> <li>夜間の教室</li> </ul> <p>※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。</p>		<p> ※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)</p>					

**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) ●1月休業予定日  
 ※以下の日は営業時間を変更させていただきます 1日(月)～3日(水)  
 16日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●朝ごはん予定日  
 31日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 10日(水) 24日(水)  
 ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

**栄養コラム～冬に旬を迎える「根菜類」について～**

冬の寒気が身にしみる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は冬に旬を迎える栄養たっぷりの「根菜類」についてのお話です★

人参やごぼうなどの根菜類には便秘改善効果のある食物繊維をはじめ、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれており、血流を良くして体を温める効果があります。

この時期ぴったりの鍋料理に冬野菜をたくさん入れてみてはいかがでしょうか！

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  QRコードはこちら↑

# 神明だより1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)

1 月		2 火		3 水		4 木		5 金	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:30～ パステルアート教室	6 土	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	7 日	9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ) 
 <b>12月28日(木)～1月3日(水)</b> <b>年末年始休館日</b>													
8 月	10:00～ 絵手紙① 11:15～ 絵手紙② 13:30～ アロマ&ハーブ講座 	9 火	10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級	10 水	9:30～ 茶道(表)① 13:00～ 社交ダンス 初級 13:30～ 茶道(表)② 14:00～ 美しいペン字を書く 	11 木	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く② 15:00～ 木曜ヨガ①	12 金	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画	13 土	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 	14 日	9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
15 月	10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 	16 火	10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	17 水	9:30～ 茶道(表)① 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス 初級 13:30～ 茶道(表)② 13:30～ 俳句 14:00～ 基本の書 	18 木	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン	19 金	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 	20 土	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ	21 日	<b>体育館無料開放日</b> 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
22 月	10:00～ 絵手紙① 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ カラオケ 	23 火	10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ 社交ダンス 中級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	24 水	10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス 初級 14:00～ 基本の書 	25 木	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く② 14:00～ 仏原語シャンソン	26 金	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画	27 土	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 	28 日	<b>臨時休館</b> 
29 月	10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 	30 火	10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	31 水	10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス 初級 	<b>カレンダーの見方</b>  : 午前の教室 (始): 初回  : 午後の教室 (終): 最終回  : 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>		 ※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)		<b>体育館無料開放日</b> 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 <b>今月の種目: バスケットボール・卓球</b> 道具はご持参ください。			

## 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)
  - 1月休業予定日  
1日(月)～3日(水)・28日(日)
  - 朝ごはん予定日  
7日(土) 21日(土)  
※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  
 8日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)  
 31日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

## 栄養コラム～冬に旬を迎える「根菜類」について～

冬の寒気が身にしみる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 今回は冬に旬を迎え栄養たっぷりの「根菜類」についてのお話です★  
 人参やごぼうなどの根菜類には便秘改善効果のある食物繊維をはじめ、ビタミンC  
 やカリウムが豊富に含まれており、血流を良くして体を温める効果があります。  
 この時期ぴったりの鍋料理に冬野菜をたくさん入れてみてはいかがでしょうか！

## 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

1 月		2 火		3 水		4 木	15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	5 金	13:30～詩吟 14:00～自主カラオケ	6 土		7 日		
12/28～1/3休館日														
8 月	10:00～書道 14:00～水墨画 	9 火	10:00～タンゴセラピー	10 水		11 木	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	12 金	14:00～カラオケ	13 土		14 日	9:15～囲碁入門・日曜 10:30～囲碁初級～中級・日曜 11:45～囲碁上級～有段・日曜	
15 月	10:00～透明水彩画 14:00～水墨画	16 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～ハンドメイド	17 水	9:15～囲碁入門・水曜 10:30～囲碁初級～中級・水曜 11:45～囲碁上級～有段・水曜 14:00～ガレットデロワで新年をお祝いしましょう！	18 木	11:30～初めてのヴァイオリン 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	19 金	13:00～俳句 14:00～自主カラオケ 16:30～天体講座 	20 土		21 日		
22 月	10:00～書道	23 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～アロマ&ハーブ	24 水		25 木	11:30～初めてのヴァイオリン 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	26 金	14:00～カラオケ	27 土	14:00～映画音楽コンサート (事前申込制) 	28 日	9:15～囲碁入門・日曜 10:30～囲碁初級～中級・日曜 11:45～囲碁上級～有段・日曜	
29 月		30 火	10:00～タンゴセラピー 14:00～詐欺防止講座 	31 水	9:15～囲碁入門・水曜 10:30～囲碁初級～中級・水曜 11:45～囲碁上級～有段・水曜	<b>カレンダーの見方</b> : 午前の教室 (始): 初回 : 午後の教室 (終): 最終回 : 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>							<small>※ 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)</small>	

**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) ●1月休業予定日  
 ※以下の日は営業時間を変更させていただきます 1日(月)～3日(水)  
 9日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●いきいき朝ごはん予定日  
 27日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00) 13日(土) 27日(土)  
 31日(水) 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

**営業中**

**栄養コラム～冬に旬を迎える「根菜類」について～**  
 冬の寒気が身にしみる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 今回は冬に旬を迎え栄養たっぷりの「根菜類」についてのお話です★  
 人参やごぼうなどの根菜類には便秘改善効果のある食物繊維をはじめ、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれており、血流を良くして体を温める効果があります。  
 この時期ぴったりの鍋料理に冬野菜をたくさん入れてみてはいかがでしょうか♪

**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↑