

40歳～74歳の 港区国民健康保険に加入されている人へ

特定健康診査の受診期限は 11月30日(木)です!

この色の
封筒が目印です



特定健康診査とは…

- 生活習慣病の予防・改善を目的とした健康診査です。
- 4月1日現在、港区の国保に加入し、受診日まで引き続き国保に加入している、40歳～74歳の人を対象です。
- 対象者には6月下旬、受診券をご自宅へ郵送しています。健診を受診するには被保険者証と受診券が必要です。
- 健診後、生活習慣病のリスクの高い人には特定保健指導を行います。

健診期間 7月 1日(土)から
11月30日(木)まで (休診日を除く)

健診場所 区内指定医療機関

※健診終了間際は医療機関の予約が取りにくくなります。早めの受診をお勧めします。生活習慣病の多くは自覚症状がありません。健診を受けて病気が発見されることも少なくありません。

無料!



特定保健指導を実施します!

- 特定健康診査の結果に基づいて行われる保健指導です。
- メタボリックシンドロームのリスクに応じて保健指導を行い、生活習慣改善を支援していきます。
- 特定保健指導の対象者には、健診受診3か月後、申込み案内と利用券をお送りします。案内が送られて来た人はメタボ改善にぜひ、この機会をご利用ください!!

無料!

11月から随時スタート
します。



<問い合わせ先>

- 特定健康診査・特定保健指導の内容や申し込み等について
みなと保健所 健康推進課 健康づくり係
☎6400-0083
- 特定健康診査・特定保健指導の制度について
港区役所 国保年金課 事業係
☎3578-2636・2637

※特定健康診査・特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」で医療保険者が実施することが義務付けられています。

港区国民健康保険以外の保険に加入している人は、加入している医療保険者(保険証の発行機関)へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の流行状況により、事業を中止または延期する場合があります。最新情報は、港区ホームページをご覧ください。



創立70周年記念事業 第6回

参加費
無料

手話通訳・保育あり
※保育はシンポジウムのみ

港区地域福祉 フォーラム

～地域と歩んだ70年、これからも共に～



とき
11月25日(土)
午前10時～午後4時
ところ 赤坂区民センター

●シンポジウム●

私たちの隣の ケアラー・ ヤングケアラー

～地域で支えるために～

ヤングケアラー
って何？

ケアラーは
「ふつうのこと」？



森田 久美子 氏



小林 鮎奈 氏

【登壇者】

森田 久美子 (立正大学社会福祉学部教授、(一社)日本ケアラー連盟理事)

小林 鮎奈 ((一社)ヤングケアラー協会 事務局長、元ヤングケアラー)

河野 奈穂美 (港区民生委員・児童委員協議会 主任児童委員)

大牧 省子 (港区子ども家庭支援センター ヤングケアラー支援コーディネーター)



港区地域福祉フォーラムの詳細は、中面をご覧ください

とき
午後1時30分
～3時

ところ
区民ホール

対象
どなたでも

定員
200人 (申込順)

申し込み

【期間】10月2日(月)～11月10日(金)

【方法】下の二次元コード(フォーム)、
電話またはFAXで、氏名、電話番号を明記
の上、お申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】

TEL 6230-0280

FAX 6230-0285



社会福祉法人 港区社会福祉協議会
創立70周年記念講演会

誰もが大切な ひとりとして 自分らしく 暮らせる港区へ

～発達障害のあるピアニストからのメッセージ～



ピアノのミニ演奏会・講演

野田 あすか

母：恭子

参加費
無料

手話通訳・
保育あり

とき

11月25日(土)

午前10時40分～正午

ところ

赤坂区民センター

区民ホール

対象

どなたでも

定員

100人 (抽選)

申し込み

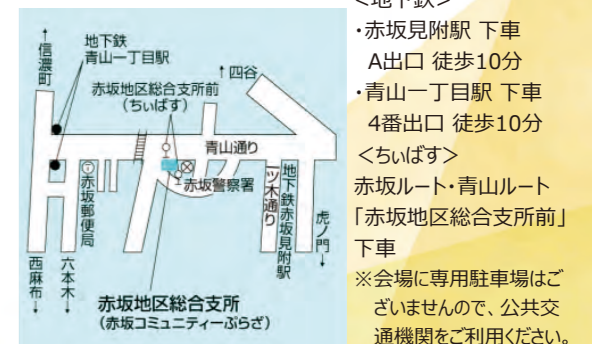
申し込みフォームはこちら
詳しくは、中面をご参照
ください



★港社協会員優先枠あり★
新規入会の方も対象になります！

【会場案内】

赤坂区民センター (赤坂コミュニティふらざ内)
(赤坂4-18-13)



まわりとうまくいかに悩みに、傷つきながらも一生懸命前向きに
生きようとしている野田あすかさんと両親の40年間についてのお話で
す。ミニ演奏会では、悩み苦しんだ経験を乗り越えてきたからこそ奏でら
れるあすかさんのやさしい音色もお楽しみください。幅広い年齢層の
方々にぜひお聞きいただきたい、涙あり感動ありの講演です。

【問い合わせ】港区社会福祉協議会 TEL 6230-0280 FAX 6230-0285

創立70周年記念事業 第6回 港区地域福祉フォーラム

～地域と歩んだ70年、これからも共に～

3F

●子ども食堂・フードパントリー等応援企画（港区社会福祉法人連絡会）

ご自宅に眠っている食品の寄付を受付。地域の子ども食堂等を応援しよう



詳細はこちら

●被災地支援物産販売 がんばっぺふくしま！

協力：東京みなとロータリークラブ、日本橋ふくしま館

名産品を販売。福島県を応援しよう

●地域活動団体パネル展

港区で活動する団体を紹介。新たな出会いや活動のヒントを見つけよう

●休憩コーナー

協力：(株)虎屋、コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)、チャレンジコミュニティ・クラブ

お茶でひと息、ゆったりタイム！

5F

●ダンボールクラフト

HONDA

～ダンボールでクルマづくりに挑戦しよう～

【対象】小学生(低学年の人は保護者の付添いをお願いします)

各回12人・会場先着順・申し込み不要

【とき】①午前10時15分～11時15分 ②午後0時15分～1時15分

③午後1時30分～2時30分 ④午後2時45分～3時45分

【講師・協力】本田技研工業(株)



●コサージュ作り

～オリジナルのコサージュを作ろう～

【対象】どなたでも(申し込み不要)

【とき】午前10時～午後4時

【講師・協力】(株)東京ソワール



●シューズキーパー作り・絵画展示

～あなただけのシューズキーパーを作ろう～

【対象】どなたでも(申し込み不要)

【とき】午前10時～午後4時

【講師・協力】(株)パナソニックグループ



●防災・減災についての話・備蓄食の試食

～アルファ米を試食しよう～

【対象】どなたでも(申し込み不要)

【とき】午前11時～午後4時

【講師・協力】日本防災士会東京都支部港区ブロック



4F

●謎解きラリー

～港社協を知る謎解きに挑戦しよう～

【対象】どなたでも(申し込み不要)

【協力】国際医療福祉大学

赤坂キャンパス サークル「CWG」

★参加者には景品あり(先着順)

●ポッチャを体験してみよう

【対象】どなたでも(申し込み不要)

●車いすを押してみよう

【対象】どなたでも(申し込み不要)



●サポートみなと講演会&相談会 要申し込み

《講演会》

これからのあなたらしい生き方の提案

相続や遺言、成年後見制度について、弁護士がわかりやすく説明します

【対象】どなたでも

【とき】午後1時30分～2時30分

【講師】河村 健夫(弁護士)

【定員】会場20人、オンラインツール(Zoom)10人

(いずれも申込順)

《相談会》

司法書士・税理士による個別相談会

相続や遺言、成年後見制度について、司法書士・税理士がご相談に応じます

【対象】どなたでも

【とき】①午後2時50分～3時20分

②午後3時30分～4時

※相談時間 各30分

【相談員】司法書士および税理士

【定員】各回会場2人、オンラインツール(Zoom)1人

(いずれも申込順)



創立70周年記念講演会（抽選）

【申し込み期間】10月2日(月)～10月25日(水)

(往復はがきの場合は、10月25日(水)消印有効)

※応募は1人1回まで、1回の申し込みにつき1人のみ入場できます。

※当落結果は、10月30日(月)以降にメールまたは返信はがきで

通知します。11月8日(水)までに連絡がない場合は、お問い合わせください。

【申し込み方法】右の二次元コード(フォーム)または

往復はがきでお申し込みください。

※保育あり(4カ月～就学前・定員3人)

申し込み時にお申し出ください。



<フォームの場合>

二次元コード(フォーム)に、必要事項を入力して申し込み

<往復はがきの場合>

往信用裏面と返信用表面に必要事項を記入して、以下の送付先にお送りください。

○往信用裏面

【1】郵便番号【2】住所【3】氏名(ふりがな)【4】電話番号

【5】港社協会員(はい・いいえ)【6】(【5】でいいえの方のみ)会員に申し込む(はい・いいえ)

○返信用表面

【1】郵便番号【2】住所【3】氏名

○送付先

〒106-0032

港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

港区社会福祉協議会

港社協
会員優先
枠あり

◆サポートみなと講演会&相談会の申し込み◆

【申し込み期間】10月2日(月)～11月10日(金)

【申し込み方法】下の二次元コード(フォーム)、電話

またはFAXで、氏名、電話番号、メールアドレスを

明記の上、申し込み

【申し込み】成年後見推進係

TEL 6230-0283 FAX 6230-0285



皆様のご来場を

お待ちしております♪





デジタル相談会への参加方法が事前予約制に変更となります。

変更内容

開催日の3日前までに予約が入らなかった場合、相談会は中止といたします。事前予約なしで、下記の時間、会場にご来場されたとしても、相談会は開催しておりませんので、ご注意ください。

予約方法

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に電話またはメールでお申込みください。



03-3578-2532



以下の宛先に送付ください。
件名 【〇〇町会】デジタル相談会申込
アドレス minato03@city.minato.tokyo.jp



お問い合わせ

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

開催日程

①午前9時15分～10時15分 ②午前10時45分～11時45分
③午後2時～3時 ④午後3時30分～4時30分 ⑤午後6時～7時
※講座講師の日は、デジタルお助け隊の他に、講座講師が相談を受け付けます。

芝公園区民協働スペース

講座講師	日時	
○	10月27日(金)	③ ④
	12月2日(土)	③ ④
	1月29日(月)	① ②
	3月5日(火)	③ ④

麻布区民協働スペース

講座講師	日時	
	11月8日(水)	③ ④
○	12月15日(金)	① ②
	1月17日(水)	③ ④
	2月22日(木)	① ②
○	3月12日(火)	③ ④

赤坂区民センター4階

講座講師	日時	
	10月14日(土)	① ②
○	11月15日(水)	③ ④
	12月21日(木)	① ②
	1月23日(火)	⑤
○	2月28日(水)	③ ④
	3月18日(月)	③ ④

ご予約のうえ
ぜひご利用ください！

白金台区民協働スペース

講座講師	日時	
	10月3日(火)	③ ④
	10月30日(月)	③ ④
	11月20日(月)	① ②
○	1月11日(木)	③ ④
	2月16日(金)	① ②

芝浦区民協働スペース

講座講師	日時	
	10月20日(金)	③ ④
	12月7日(木)	① ②
	2月10日(土)	③ ④
	3月27日(水)	⑤

【デジタル相談会とは】
町会・自治会のデジタル活動のお困りごとに対し、デジタルお助け隊がマンツーマンで、町会・自治会の皆さんと一緒に考えていきます。

※二次元コードをスマートフォンで読み取り、港区ホームページの「町会・自治会」のページから、講座の内容をご覧ください。



港区福祉のしごと 面接・相談会



この面接・相談会は、介護サービス事業所及び障害福祉サービス事業所において、自分の空いている時間を有効に活かしたい、持っている資格を活かしたい、人を相手とするやりがいのある仕事をしたいという人材を地域の中で掘り起こして求人事業者と結びつけ、介護サービス分野及び障害福祉サービス分野の人材確保に対応することを目的としています。

令和5年

11/8

水

参加
無料

入退場
自由

服装
自由

履歴書
不要

13:00~16:00

(最終受付:15:30まで)

会場

港区立産業振興センター
(札の辻スクエア11階)
大ホール・小ホール
港区芝5-36-4



【電車でお越しの方】

- ・JR「田町」駅
三田口(西口) 徒歩4分
- ・地下鉄浅草線・三田線、
「三田」駅 A3出口徒歩4分
A4出口徒歩3分

【バスでお越しの方】

- ・ちいばす芝ルート53番「田町駅
西口」徒歩3分
- ・田町ルート(田町駅東口行)3番
「田町駅西口」徒歩3分
- ・都営交通「田町駅前」徒歩4分

要予約の一時保育スペース有 (生後4カ月~就学前)

- ・3人まで
- ・10/25(水)までにお申し出ください。

面接・相談会

介護サービスの通所介護や訪問介護、障害福祉サービスの就労移行支援や放課後等デイサービスなどの仕事に関心のある求職者と事業者が採用に向けた面接・相談会を実施します。

また、まずはボランティア活動をしてみたいという方や福祉の資格について知りたいという方の相談ブースもございます。

主催 港区(介護保険課・障害者福祉課)

共催 ハローワーク品川
社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター
社会福祉法人 港区社会福祉協議会
公益財団法人 介護労働安定センター 東京支部

お問合せ

港区 介護保険課 介護事業者支援係
TEL:03-3578-2883(直通)



当日参加法人

(五十音順)

- 一般社団法人日本代替医療食品研究会
- 一般社団法人レダクラフト
- 医療法人財団 順和会
- 株式会社グッドライフケア東京
- 株式会社桜十字 東京事業所
- 株式会社 山王介護センター
- グッドタイムリビング株式会社
- 社会福祉法人恩賜財団済生会支部 東京都済生会
- 社会福祉法人 健誠会
- 社会福祉法人 新生寿会
- 社会福祉法人すこやか福祉会
- 社会福祉法人 長岡福祉協会 首都圏事業部
- 社会福祉法人 友愛十字会
- 社会福祉法人 洛和福祉会
- デコボコベース株式会社
- 特定非営利活動法人 風の子会
- 特定非営利活動法人 みなと障がい者福祉事業団
- 特定非営利活動法人MOTHER12
- 有限会社エンジェルケアプラン
- 有限会社 すばる介護センター
- 有限会社三辻商店
- 有限会社 リハビリの風
- Harvey & Maclaurin 特定非営利活動法人

主なサービス種別

【介護サービス】

- 居宅介護支援
- 訪問介護
- 訪問看護
- 通所介護
- 特定施設入居者生活介護(有料老人ホーム等)
- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 介護老人保健施設
- 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- 地域密着型通所介護

【障害福祉サービス】

- 居宅介護
- 重度訪問介護
- 生活介護
- 施設入所支援
- 就労移行支援
- 就労継続支援A型
- 就労継続支援B型
- 共同生活援助(グループホーム)
- 計画相談支援
- 児童発達支援
- 放課後等デイサービス

講話「介護のやりがいと魅力」

これからの介護現場を支える人たちに向けたメッセージとして、「介護のやりがいと魅力」に関する動画を配信します。動画をご覧のうえ、ぜひ会場へご来場ください。

講師

ケアソーシャルワーク研究所 金山 峰之 氏

動画配信期間

令和5年10月1日(日)10時00分から
令和5年11月8日(水)17時00分まで

URL:<https://youtu.be/ewUgpEhmka4>



新型コロナワクチン接種のお知らせ【第39号】

Announcement on Vaccinations against COVID-19 (No.39) 令和5年9月11日発行

すべての方がオミクロン株XBB.1.5対応 ワクチンの接種を受けられます

接種期間 令和5年9月20日から令和6年3月31日まで

ワクチン種別 オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

対象 生後6か月以上の すべての方 (初回接種が未接種の方も接種できます)

接種費用 無料 (自己負担なし)

接種券 9月12日(火曜) から順次発送

※過去に発送された接種券が未使用の方には発送されません。お手元にある接種券が使用できます。転入された方、接種券を紛失・破損された方は、区HPまたはコールセンターで再発行の申請をしてください。

区内の医療機関と集団接種会場で接種できます

区内の医療機関

実施医療機関は
こちらから確認ください



※ 医療機関・病院 約120か所で
実施しています

集団接種会場(予約が必要です)

札の辻スクエア3階

芝5-36-4



接種曜日:木曜・金曜・土曜

みなと保健所

三田1-4-10



接種曜日:水曜

港区新型コロナワクチン接種コールセンター ☎ 0120-252-237 (日・英・中・韓)

Minato City COVID-19 Vaccination Call Center (+3 languages available : English, Chinese, Korean)

平日 AM 8:30~PM 8:00 土日祝 AM 8:30~PM 5:30

最新の情報は、港区HPをご覧ください。For the latest information, please visit the Minato City website.

MINATO CITIZENS' FESTIVAL 2023

第42回

みなと区民まつり

10/7 土 sat 11:00 ~ 17:00 • 8 日 sun 10:00 ~ 16:00

港区芝公園一帯 Shiba Park Whole
都営三田線「御成門」駅 徒歩1分 / 「芝公園」駅 徒歩1分

10/9 月・祝 mon 10/9
みなと区民 スポーツ・体育祭 開会式 9:15~
10:00 ▶ 16:30
Minato Citizens' Sports Festival

みなとパーク芝浦一帯 Minato Park Shibaura Whole
JR「田町」駅 徒歩5分



今年
は
有章院霊廟二天門
がモチーフ



9/15 金 fri 販売開始

区民まつり 記念バッジ

定価
250円

Commemorative Festival Badge

賞品が当たる抽選券がついています。

事前販売場所

区役所 / 各地区総合支所 / 各区民センター /
生涯学習センター / 青山生涯学習館 /
港区スポーツセンター / 伝統文化交流館 /
Kiss ポート財団

※まつり当日は、まつり会場内案内所等で販売します。



10/8 日 sun 12:00~
大門交差点から
パレードスタート!

※雨天時により、スタート時間を変更
又はパレードを中止する場合があります。



【主催】 港区 / みなと区民まつり実行委員会 / Kissポート財団 (公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団)

問合せ先

みなと区民まつり実行委員会事務局 03-5770-6837 (平日 9:00 ~ 17:15)
港区コールセンター みなとコール 03-5472-3710 (8:00 ~ 20:00) Contact: Minato Call (CITY INFORMATION SERVICE)



みなと区民まつりHP

元気で長生きの5箇条



元気で長生きの秘訣について、専門スタッフがわかりやすくお伝えいたします。

対象：おおむね50歳以上の区民

先着順！
要予約

10/31 (火) 14:00~15:30 **運動 動くべし!** 青山いきいきプラザ (定員 25人) TEL.03-3403-2011

11/1 (水) 10:00~11:30 **認知症予防 頭を使うべし!** 神応いきいきプラザ (定員 40人) TEL.03-5422-8848

11/2 (木) 10:00~11:30 **社会参加 人と会うべし!** 神明いきいきプラザ (定員 40人) TEL.03-3436-2500

11/6 (月) 10:00~11:30 **栄養 食べるべし!** 芝浦港南区民センター (定員 30人) TEL.03-3456-4157 (ラクっちゃ)

11/7 (火) 14:00~15:30 **口腔機能 噛むべし!** ありすいきいきプラザ (定員 30人) TEL.03-3444-3656

【申し込み】10月1日から受付開始!

電話または直接、各会場へ (芝浦港南区民センター会場はラクっちゃへ)

飛び出そう! 夢は走るよ アクティブシニア

令和5年11月10日(金)・11日(土)

どなたでも
参加無料!!
(一部年齢制限あり)

11/10 (金)
10:00~16:00

来場者には
記念品を
プレゼント!
(数量限定)

※講演や催しの内容は
変更になる場合があります。

会場：みなとパーク芝浦 (港区芝浦 1-16-1)
介護予防総合センター ラクっちゃ[2F]/リーブラホール[1F] 他

11/11 (土)
10:30~12:00

夢の世界へ誘うスペシャルイベント

秋の四重奏コンサート 会場：リーブラホール

事前予約制 対象：おおむね50歳以上の区民 定員：200人

【申し込み】電話または直接、介護予防総合センターへ
10月1日から受付開始! TEL:03-3456-4157



ヴァイオリン 富沢由美さん



ヴィオラ 日木麻弥さん



チェロ 西山健一さん



ピアノ 森知英さん

11/10(金)のイベント

2F ラクっチャ マシントレーニングルーム 10:00~16:00

骨健康度測定/血管年齢測定/体成分測定
理学療法士の相談コーナー 協力:東京都理学療法士協会 港区支部

2F ラクっチャ トレーニングルーム2

アクティブシニアスクール

- 10:30~11:00 「昭和歌謡で音楽体操」 NPO法人 プラチナ美容塾
- 11:10~12:10 「スクエアステップ」 介護予防総合センター ラクっチャ
- 12:20~12:40 「みんなといきいき体操」 介護予防リーダー・サポーター
- 13:00~14:00 「赤坂地区タオル体操」 赤坂地区高齢者相談センター
- 14:30~15:30 「さぼり筋トレーニング」 介護予防総合センター ラクっチャ

2F ラクっチャ 研修室1 10:00~16:00

支會(介護家族の会ボランティア)展示/防災展示

2F ラクっチャ 研修室2 10:00~16:00

バグー体験
ダーツ体験 協力:楽八会

2F ラクっチャ 自主活動室1 10:00~12:00/13:00~16:00

スマホお悩み相談 協力:港区社会福祉協議会 スマホ・タブレットマイスター

2F ラクっチャ 自主活動室2 10:00~12:00/13:00~16:00

折り紙スクール「クリスマスリース・連鶴をつくろう」



2F ラクっチャ 栄養・口腔機能改善室 11:30~

ラクっチャ Men'sカフェ 料理提供あり(無くなり次第終了/1人1回まで)

2F 消費者センター 10:00~16:00

港区消費者問題推進員による身近な消費者トラブル防止策

みんなと歩こう! 芝の語り部「芝浦1丁目まち歩き」

屋外で実施するまち歩きイベントです。① 11:30~12:30 ② 13:15~14:15

※雨天の場合、男女平等参画センター リーブラ[2F] 学習室Eにて「まち歩き」のコース紹介をします。

事前予約制 定員:20人 (電話または直接、介護予防総合センターへ) **10月1日から受付開始!**

文字ならべ
会場で文字を集めて景品をゲット!
(数に限りあり)

産直野菜・お菓子の販売
11:00~ 売り切れ次第終了
※ 時間は変更になる場合があります。



1F リーブラホール

由美かおるさんの健康呼吸法

健康呼吸法を実践するための正しい姿勢

10:00~11:00



DJ OSSHY presents シルバーディスコ

70年代・80年代の音楽でディスコを体験!

14:30~16:00



どちらも事前予約制です

対象:おおむね50歳以上の区民 定員:各120人

【申し込み】 **10月1日から受付開始!** 電話または直接、介護予防総合センターへ TEL:03-3456-4157

2F ラクっチャラウンジ発表

※ 演者の都合により、内容は変更になる場合があります。

- 11:30~12:00 チームAKY 「歌って健康、いつまでも」
- 12:05~12:20 介護予防リーダーによる「手話歌にチャレンジ!」 with チームAKY
- 13:00~13:15 銭太鼓 はなみずき 「島根県郷土芸能銭太鼓」
- 13:20~13:35 元気! みなと ゆいまる倶楽部 「太極拳(簡化24式)」
- 13:40~13:55 カアナアレ 「フラダンス」
- 14:00~14:15 演の會 「謡の実演」
- 14:20~14:50 ハートウォーミングボイス「お腹の底から笑って歌おう!」

11/11(土)のイベント

1F リーブラホール 10:30~12:00

夢の世界へ誘うスペシャルイベント

秋の四重奏コンサート



ヴァイオリン
富沢由美さん
東京藝術大学卒業。ヘルリン・ハンス・アイスラー音楽大学留学。横浜シンフォニエッタメンバー。



ヴァイオリン
臼木麻弥さん
東京藝術大学附属音楽高校、東京藝術大学卒業、同大学院修了。東京シティ・フィルハーモニック首席奏者。



チェロ
西山健一さん
東京藝術大学附属音楽高校、東京藝術大学卒業、同大学院修了。NHK交響楽団首席奏者。



ピアノ
森 知英さん
東京藝術大学卒業、同大学院修了。ショパン国際ピアノコンクール デュプロマ他。

事前予約制

対象:おおむね50歳以上の区民
定員:200人

【申し込み】

電話または直接、
介護予防総合センターへ
TEL:03-3456-4157

**10月1日から
受付開始!**

芝地区産はちみつ「しばみつ」[®]

活用事業者を募集します!



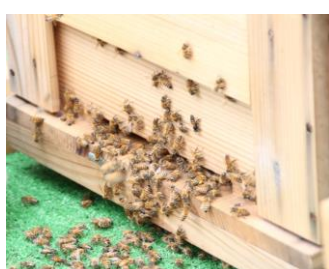
芝地区で実施する養蜂事業「芝BeeBee'sプロジェクト」で採れたはちみつ「しばみつ[®]」を活用して、港区の新たな名産品を開発・販売し、一緒に芝地区の魅力を発信する事業者を募集します



◀しばっち

芝BeeBee'sプロジェクトとは

多世代交流や地域活性化を目的に平成28年度より開始した養蜂事業です。三田いきいきプラザの屋上に巣箱を置き、区民のみなさまと一緒にミツバチのお世話をしています



募集期間

令和5年

12月15日(金曜日)まで

提供する
はちみつ

1kgあたり8,000円
(1事業者3kgまで)

対象
事業者

港区内に事業者を置く
個人、法人

応募条件

①はちみつを適正に使用すること

芝地区や「しばみつ[®]」のイメージを損なうような使用はしないでください

②商品の発売前に、区にサンプルを提供すること

③当プロジェクトのPRに努めること

可能な限り「しばみつ[®]」のロゴや当プロジェクトキャラクター「しばっち」、芝地区キャラクター「芝代(しばよ)」を商品パッケージや店頭等で使用し、当プロジェクトの広報に努めてください

▼芝代(しばよ)



応募方法

申請書をご記入の上、メールまたは郵送で下記の送付先までお送りください

送付先

〒105-8511 東京都港区芝公園1-5-25
港区芝地区総合支所協働推進課地区政策担当
mail:minato75@city.minato.tokyo.jp

選定

応募内容を審査し、活用事業者を決定します(5事業者程度)

申請書はこちら



港区 芝地区総合支所
@shiba.minato



港区 芝地区総合支所
@minato.shiba.official



カレンダーの見方		みんなといきいき体操		●いきいき体操ポイントカードについて		1 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>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</p> <p>※土曜日のみ2階集会室Bにて実施いたします。</p> <p>【毎週水、木、金】①11:30～11:45 ②12:00～12:15</p> <p>【毎週土】①11:00～11:15 ②11:30～11:45</p> <p>(開始15分前に会場にて整理券配布)</p>		<p>芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で</p> <p>1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。</p> <p>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。</p> <p>※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。</p> <p>※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。</p>									
<p>2月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A(始)</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B(始)</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>13:30～ 女性向け身だしなみ&ヨガ講座</p>		<p>3日</p> 		<p>4日</p> 		<p>5日</p> <p>9:30～ 男性のための料理教室(始)</p> <p>10:00～ 腰痛予防改善教室(始)</p>		<p>6日</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日(始)</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>13:30～ ミニ健30金曜日A①(始)</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)</p>		<p>7日</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>13:30～ 男性向け身だしなみ&ヨガ講座</p>		<p>8日</p> 	
<p>9月</p> <p>15:00～ 秋の女性ヨガ(始)</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p>  <p>スポーツの日</p>		<p>10日</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①(始)</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②(始)</p> <p>11:30～ 健康トレーニング火曜日A(始)</p> <p>13:00～ 健康トレーニング火曜日B(始)</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30～ ミニ健30火曜日B①(始)</p> <p>15:30～ ミニ健30火曜日B②(始)</p>		<p>11日</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室</p>		<p>12日</p> <p>9:30～ 男性のための料理教室</p> <p>10:00～ 腰痛予防改善教室</p> <p>14:00～ みんなの食と健口</p>		<p>13日</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>13:30～ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>14日</p> <p>みたまつり</p> <p>～〇〇の秋～</p> 		<p>15日</p> 	
<p>16日</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p>		<p>17日</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30～ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00～ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30～ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>18日</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室</p>		<p>19日</p> <p>9:30～ 男性のための料理教室</p> <p>10:00～ 腰痛予防改善教室</p>		<p>20日</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>13:30～ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>21日</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00～ 秋の男性ヨガ</p>		<p>22日</p> 	
<p>23日</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>15:00～ 秋の女性ヨガ</p>		<p>24日</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30～ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00～ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30～ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>25日</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室(終)</p>		<p>26日</p> <p>9:30～ 男性のための料理教室</p> <p>10:00～ 腰痛予防改善教室</p> <p>14:00～ みんなの食と健口(終)</p>		<p>27日</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>13:30～ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>28日</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00～ 秋の男性ヨガ</p>		<p>29日</p> 	
<p>30日</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門(終)</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30～ はじめてマシン(終)</p> <p>15:00～ 秋の女性ヨガ</p>		<p>31日</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30～ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00～ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30～ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>ハロウィン</p> 		<p>フリーマシントレーニング</p> <p>1階トレーニングルーム 各5名 ※当日参加制</p> <p>①13:15～13:45 ②14:00～14:30</p> <p>③14:45～15:15 ④15:30～16:00</p> <p>(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)</p> <p>※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。</p> <p>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)</p>		<p>土曜日体操教室</p> <p>2階集会室B 定員14名 ※当日整理券制</p> <p>(9:00より、1階事務室にて整理券配布。)</p> <p>整理券をお持ちの上、9:45に集会室Bへお越しください。</p> <p>参加希望者多数の場合は抽選となります。</p> <p>自宅で行える簡単なトレーニングやストレッチを行います。</p>					

神明トレーニングだより10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)

カレンダーの見方


- 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

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。



<p>10:00～ ミニ健30(始)</p> <p>11:00～ ミニ健30(始)</p> <p>13:30～ 健康トレーニング(始)</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～ やわらぐヨガ</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング(始)</p> <p>10:00～ 体力アップトレーニング(始)</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(始)</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング(始)</p> <p>13:30～ 健康トレーニング(始)</p> <p>15:00～ ミニ健30(始)</p> <p>16:00～ ミニ健30(始)</p>		<p>10:00～ 動きやすいからだづくり</p> <p>14:00～ 健康トレーニング(始)</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～ コア&ダンベルトレーニング(始)</p> 		<p>10:00～ 健康トレーニング(始)</p> <p>10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(始)</p> <p>13:30～ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00～ 膝痛予防改善</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室B</p>		<p>10:30～ 朝トレ</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> 	
<p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>13:30～ 健康トレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>  <p>スポーツの日</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング</p> <p>10:00～ 体力アップトレーニング</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室</p> <p>16:00～ ゴルフピラティス(始)</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング</p> <p>13:30～ 健康トレーニング</p> <p>15:00～ ミニ健30</p> <p>16:00～ ミニ健30</p>		<p>10:00～ 動きやすいからだづくり</p> <p>14:00～ 健康トレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング</p> <p>10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30～ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00～ 膝痛予防改善</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室B</p>		<p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ ミニ健30</p>  <p>10:30～ 朝トレ</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> 	
<p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>13:30～ 健康トレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～ やわらぐヨガ</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング</p> <p>10:00～ 体力アップトレーニング</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室(終)</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング</p> <p>13:30～ 健康トレーニング</p> <p>15:00～ ミニ健30</p> <p>16:00～ ミニ健30</p>		<p>10:00～ 動きやすいからだづくり</p> <p>14:00～ 健康トレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング</p> <p>10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30～ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00～ 膝痛予防改善</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室B</p>		<p>10:30～ 朝トレ</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> 	
<p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>13:30～ 健康トレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング</p> <p>10:00～ 体力アップトレーニング</p> <p>16:00～ ゴルフピラティス</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング</p> <p>13:30～ 健康トレーニング</p> <p>15:00～ ミニ健30</p> <p>16:00～ ミニ健30</p>		<p>10:00～ 動きやすいからだづくり</p> <p>14:00～ 健康トレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング(終)</p> <p>15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p>		<p>10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30～ 頭とからだの健康教室B(終)</p> <p>14:00～ 膝痛予防改善</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室B(終)</p>		<p>10:30～ 朝トレ</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> <p>10:30～ 朝トレ</p>	
<p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>13:30～ 健康トレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング</p> <p>10:00～ 体力アップトレーニング</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		 <p>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。</p>						 	

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。



10月14日(土)
10:00～15:30

みたまつり開催♪



※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)

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↑

9:30 芝の語り部と歩く!

1 日 お札の肖像in港区

<p>2 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道(始)</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①(始)</p> <p>13:30～ 身だしなみ&ヨガ講座</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②(始)</p> <p></p>	<p>3 火</p> <p>9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-</p> <p>13:00～ 臨床美術講座(始)</p> <p>13:00～ 心の模様を描いてみよう ～浦野真樹の抽象画講座～</p> <p>10:00～ はり・マッサージ</p>	<p>4 水</p> <p></p> <p>10:00～ はり・マッサージ</p>	<p>5 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p>	<p>6 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)</p> <p>10/6～10/15 ほのぼの作品展</p> <p></p>	<p>7 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)(始)</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)(始)</p> <p>13:30～ 身だしなみ&ヨガ講座</p> <p>10:30～ 芝地区合同歌謡祭</p> <p>神明いきいきプラザにて開催!</p> <p></p>	<p>8 日</p> <p></p>
<p>9 月</p> <p>11:00～ フラメンコ(始)</p> <p></p> <p>スポーツの日</p> <p></p>	<p>10 火</p> <p>9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-</p> <p>10:00～ 絵手紙教室①(始)</p> <p>11:10～ 絵手紙教室②(始)</p> <p>13:00～ ペン字(始)</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン(始)</p> <p>13:00～ 心の模様を描いてみよう</p>	<p>11 水</p> <p>10:00～ 書道教室(始)</p> <p>13:00～ カラオケ①(始)</p> <p>14:00～ 栄養士講座</p> <p>14:10～ カラオケ②(始)</p> <p></p>	<p>12 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p>	<p>13 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス(始)</p> <p></p>	<p>14 土</p> <p>みたまつり ～〇〇の秋～</p> <p></p>	<p>15 日</p> <p></p>
<p>16 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p></p>	<p>17 火</p> <p>9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-</p> <p>13:00～ ペン字(始)</p>	<p>18 水</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p></p>	<p>19 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p>	<p>20 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p></p>	<p>21 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)</p> <p>13:00～ 書道教室(始)</p>	<p>22 日</p> <p></p>
<p>23 月</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p></p>	<p>24 火</p> <p>9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-</p> <p>10:00～ 絵手紙教室①</p> <p>11:10～ 絵手紙教室②</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>25 水</p> <p>10:00～ 書道教室</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p></p>	<p>26 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ 七味唐辛子講座</p>	<p>27 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p> <p></p>	<p>28 土</p> <p>13:00～ 書道教室</p> <p>10:00～ 環境講座</p>	<p>29 日</p> <p></p>
<p>30 月</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p></p>	<p>31 火</p> <p>9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-</p> <p></p>	<p>まーぶるカフェ 営業情報 (月～土まで営業中! / 日・祝は休業)</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ● 10月休業予定日 14日(土) ● 朝ごはん予定日 11日(水) 25日(水) <p>※以下の日は営業時間を変更させていただきます</p> <ul style="list-style-type: none"> 10日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 13日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 19日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 31日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) <p>※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制</p>			<p>栄養コラム～体に優しい旬の食材～</p> <p>木の葉が少しずつ色づき始める頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?</p> <p>今回は秋の味覚の一つである「栗」についてのお話です♪</p> <p>栗にはでんぷんをはじめ、疲労回復や免疫力に役立つビタミンB₁、便秘改善効果のある食物繊維などが豊富に含まれています。</p> <p>“食欲の秋”とも言われていますが、食べすぎには注意しつつ旬の食材を上手に取り入れていきましょう!</p>	

カレンダーの見方

- 午前教室 (始): 初回
 - 午後教室 (終): 最終回
 - 夜間教室
- ※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。

※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)

体育館無料開放日

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: バドミントン・卓球

道具はご持参ください。譲り合っただご利用にご協力をお願いします。

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

で検索!

QRコードはこちら

- 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)
- 13:00～ 声の講座①
- 14:00～ 声の講座②

<p>2月</p> <p>10:30～座タップダンス健康法 13:30～カラオケ</p>	<p>3火</p> <p>13:00～ふれあい卓球① 14:20～ふれあい卓球② 17:30～英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>4水</p> <p>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～俳句 13:30～茶道(表)②</p>	<p>5木</p> <p>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</p>	<p>6金</p> <p>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～パステルアート教室</p>	<p>7土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)</p>	<p>8日</p> <p>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) 13:00～ 声の講座① 14:00～ 声の講座②</p>
<p>9月</p> <p>10:30～座タップダンス健康法 13:30～アロマ&ハーブ講座</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10火</p> <p>10:00～ヴォイストレーニング 10:00～社交ダンス 中級 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)</p>	<p>11水</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前) 13:00～社交ダンス 初級 14:00～美しいペン字を書く</p>	<p>12木</p> <p>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</p>	<p>13金</p> <p>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</p>	<p>14土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 13:30～ローズクラブ</p>	<p>15日</p> <p>体育館無料開放日</p> <p>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) 13:00～ 声の講座① 14:00～ 声の講座②</p>
<p>16月</p> <p>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</p>	<p>17火</p> <p>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)</p>	<p>18水</p> <p>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</p>	<p>19木</p> <p>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</p>	<p>20金</p> <p>10:00～スポーツウエルネス吹矢 13:00～芝ピンポンケア教室</p>	<p>21土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)</p>	<p>22日</p> <p>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) 13:00～ 声の講座① 14:00～ 声の講座②</p>
<p>23月</p> <p>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</p>	<p>24火</p> <p>10:00～ヴォイストレーニング 10:00～社交ダンス 中級 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)</p>	<p>25水</p> <p>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</p>	<p>26木</p> <p>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</p>	<p>27金</p> <p>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</p>	<p>28土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 13:30～ローズクラブ</p>	<p>29日</p> <p>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) 13:00～ 声の講座① 14:00～ 声の講座②</p>
<p>30月</p> <p>10:30～座タップダンス健康法 13:30～カラオケ</p>	<p>31火</p> <p>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</p>	<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)</p> <p>●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)</p> <p>●10月休業予定日 なし</p> <p>●朝ごはん予定日 7日(土) 21日(土)</p> <p>※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制</p> <p>※以下の日は営業時間を変更させていただきます</p> <p>2日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)</p> <p>19日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)</p> <p>31日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)</p>			<p>栄養コラム～体に優しい旬の食材～</p> <p>木の葉が少しずつ色づき始める頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？</p> <p>今回は秋の味覚の一つである「栗」についてのお話です♪</p> <p>栗にはでんぷんをはじめ、疲労回復や免疫力に役立つビタミンB1、便秘改善効果のある食物繊維などが豊富に含まれています。</p> <p>“食欲の秋”とも言われていますが、食べすぎには注意しつつ</p>	