

参加費
無料

港区介護予防フェスティバル

第14回 健康長寿！inみなと

介護予防測定会

体成分測定 (INBODY)

姿勢分析 (シセイカルテ)

基本チェックリスト

握力測定

開眼片足立ち測定

聞こえのチェックリスト

簡単にできる6つの測定でご自身の身体の状況をチェックしてみましょう。各地区で行いますので、お近くの会場どうぞ！ ※参加費無料

〈対象〉 60歳以上の区民

〈日時・会場〉

日時	会場	定員
11月22日(火)	白金台いきいきプラザ 電話:3440-4627	各会場 40人 ※15分ごとに4人 (申込順)
11月28日(月)	青山いきいきプラザ 電話:3403-2011	
11月29日(火)	ありすいきいきプラザ 電話:3444-3656	
11月30日(水)	港南区民協働スペース ※申し込みは、介護予防総合センターへ 電話:3456-4157	
12月 1日(木)	神明いきいきプラザ 電話:3436-2500	

〈申し込み〉11月1日(火)より、電話または直接会場へ。(1人1回まで)
※ペースメーカーをご利用の方は、体成分測定(INBODY)はできません。

港区介護予防フェスティバル

第14回 健康長寿！inみなと

～フル回転 ときめき人生♡レッツGO!!～

対象：60歳以上の区民



令和4年12月3日(土) 10:00~16:00

〈会場〉 介護予防総合センター (みなとパーク芝浦2階)

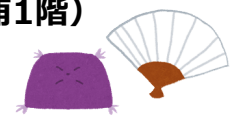
骨健康度、血管年齢測定・ポッチャ、ダーツ体験・スマホ勉強会・各種発表会
理学療法士による相談会・産直野菜の販売・文字当てクイズ(景品あり)
…などの楽しい企画が盛りだくさん！(詳細は、中面をご覧ください。)

スペシャルイベント 落語で健康長寿！！

令和4年12月4日(日) 14:00~16:00

〈会場〉 リーブラホール (みなとパーク芝浦1階)

【申込方法】※申し込みが必要です。定員：200人(抽選)
郵便で、往復はがきの往信裏面に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、日中連絡可能な電話番号を明記の上、11月15日(火・消印有効)までに〒105-0023 芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階介護予防総合センターへお送りください。なお、返信の宛名面に返信先の住所・氏名を記載してください。返信裏面は空白のままお送りください。
※1枚の往復はがきで申し込めるのは1人です。抽選結果は、11月30日(水)までに、申込者全員に返信はがきで通知します。
※申し込みの際は、摩擦熱等の温度変化で筆跡が消えるボールペン等を使用しないでください。



63 円	郵便番号	郵便番号	63 円	105-0023	芝浦1-16-1	空白
返信	お名前 住所 前 様	・住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢 ・日中連絡可能な 電話番号	往信	介護予防 総合センター 宛	みなとパーク芝浦2階	※返信裏面
		※往信裏面				

立川談笑



※講演や催しの内容は、変更になる場合があります。
※ご来場の際は感染症対策のため、マスクの着用をお願いいたします。
※体調不良(咳、発熱、のどの痛みなど)の方は、ご遠慮ください。

主催:港区介護予防フェスティバル実行委員会/港区 協力:港区介護予防リーダー・サポーター 他
問合せ:港区立介護予防総合センター ラクチャ 電話 03-3456-4157 FAX 03-3456-4153

測定

場所:マシントレーニングルーム

**骨健康度測定
血管年齢測定**

骨健康度測定は裸足で行います。
ストッキングは避けてください。

【時間】10:00~16:00

※混雑時は、お待ちいただくことがあります。

体験

場所:研修室2

**ボッチャ体験
ダーツ体験**

どなたでも体験できます。

【時間】10:00~16:00

協力:楽八会

体験

場所:トレーニングルーム

当日申込 小物づくり

ハンカチを切って、ブローチをつくります。
ご自分のハンカチをお持ちください。

【時間】各回定員12人

- ①10:30~ ④13:30~
- ②11:30~ ⑤14:30~
- ③12:30~



干支の折り紙

来年の干支(卯)を折り紙でつくります。

【時間】10:00~16:00

※混雑時は、お待ちいただくことがあります。

協力:介護予防リーダー・サポーター

学ぶ

場所:自主活動室1・2

当日申込 スマホ勉強会

マイスターが、スマホ・タブレットの疑問
にお答えします。ご自分のスマホをお持ち
ください。

【時間】各20分/各2人

- ①10:00~ ⑥13:30~
- ②10:30~ ⑦14:00~
- ③11:00~ ⑧14:30~
- ④11:30~ ⑨15:00~
- ⑤13:00~ ⑩15:30~

当日申込

電子マネー(paypay)を知ろう

電子マネーってご存じですか?
電子マネーの特徴をご紹介します。
ご自分のスマホをお持ちください。

【時間】各30分/各8人

- ①13:30~ ②15:00~

協力:スマホ・タブレットマイスター
港区社会福祉協議会

体験

場所:研修室1

**当日申込 ハンドマッサージ
&お台場誕生秘話**

ハンドクリームを使って簡単なセルフ
マッサージを行った後、お台場の埋め立
てと現代までの歴史を説明します。

【時間】各回定員20人

- ①10:30~11:15
- ②13:00~13:45
- ③14:30~15:15

写真展も
あります



協力:プラチナ美容塾
介護予防リーダー有志
芝の語り部

相談

場所:入口自動ドア横

健康寿命を延ばそう!

理学療法士の相談コーナー

筋力低下など身体に不安のある方へ、運
動や生活についてワンポイントアドバイ
スを行います。

【時間】10:00~16:00

協力:東京都理学療法士協会 港区支部

【当日申込】は、各実施場所で受付します。

12月4日 (日)

14:00~16:00

会場:リーブラホール

開会式、みんなといきいき体操
介護予防講話、落語(立川談笑 氏)
【定員】200人(抽選)
【申し込み】申込方法は表面をご覧ください。

立川談笑 氏 プロフィール
落語立川流真打

1965年 東京江東区生

1990年 早稲田大学法学部卒業後、
予備校講師などを経験

1993年 立川談志に入門。前座名「談生」

1996年 二つ目昇進

2003年 改名して「六代目立川談笑」

2005年 真打昇進

【受賞】平成26年度彩の国落語大賞

【出囃子】「佃」「野球拳」



12月3日(土)のラクっチャ内
ラウンジでは色々な発表が見られます!

場所:ラウンジ

12月3日(土)発表プログラム

みんなといきいき体操・太極拳(簡化24式)
(11:00~11:30)
元気!みなと ゆいまーる倶楽部

歌って笑って仲間づくりをしよう
(11:45~12:15)
健康音楽なずなミュージカ

みんなといきいき体操
(13:00~13:15)
介護予防リーダー・サポーター有志

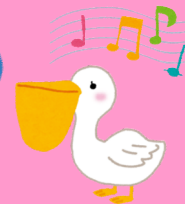
歌って健康、いつまでも
(13:30~14:00)
チームAKY

島根県郷土芸能銭太鼓
(14:15~14:45)
銭太鼓 はなみずき

フラダンス
(15:00~15:30)
カアナレ



文字当てクイズ!
クイズに正解した方には
景品をプレゼント!
(先着200人)



展示

支會(介護家族の会ボランティア)の紹介
【時間】10:00~16:00

協力:支會(ささえのかい)

販売

産直野菜の販売
茨城県銚田市で育った新鮮な
野菜の販売

【時間】10:00~売り切れ次第終了

