

参加無料
一部年齢制限あり

輝け人生！ 元気で100歳！

港区介護予防フェスティバル
第17回健康長寿！in みなと

令和7年 10/31^金・11/2^日・11/8^土

10/31
[金]

測定・体験会 元気で100歳！介護予防フェス in AKASAKA

- 時間** 11:00～15:00（10:45 受付開始）
- 場所** 健康増進センターヘルシーナ 体育館（第1トレーニングルーム）
赤坂4-18-13 赤坂コミュニティぶらざ6階
- 対象** おおむね 50 歳以上の区民 **持ち物** 運動靴タイプの室内履き

港区の介護予防
プログラムを
体験してみよう！

11/2
[日]

講演会 輝け人生！介護予防講演会 in TAKANAWA

事前予約制 「目から始める健康長寿 ～白内障と目の病気を正しく知る～」

- 時間** 10:00～11:30（9:40 受付開始）
- 会場** 高輪区民センター 区民ホール
高輪 1-16-25（高輪コミュニティぶらざ内）
- 対象** おおむね 50 歳以上の区民 **定員** 200 人
- 内容** 加齢とともに起こりやすい目の病気（白内障等）の症状や原因、
早期発見のポイント、日常生活でできる予防についてお伝えします。
- 講師** 猪俣 武範氏（順天堂大学医学部 眼科学講座 准教授）

申込方法 10月1日(水)より電話または直接、介護予防総合センターへ
TEL:03-3456-4157



猪俣 武範氏

11/8
[土]

介護予防フェスティバル 第17回健康長寿！in みなと

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていくために介護予防フェスティバルを開催！
運動・栄養・口腔・認知機能など、介護予防に役立つさまざまな体験コーナーや講座、
健康チェック、楽しい催しなど盛りだくさんの内容をご用意しています。

- 時間** 10:00～16:00
- 会場** 介護予防総合センターラクっちゃ・リーブラホール
男女平等参画センターリーブラ 学習室
- 対象** どなたでも
- 内容** ●健幸サポート栄養士セミナー「40代からの記憶対策プログラム」、
「シニアのためのたんぱく質」（協力：森永乳業（株））
●産直野菜販売 ●測定会（姿勢測定、体成分測定、口腔機能測定）●ステージ発表
●料理提供 ●相談会 ●盆踊り大会 ●パタカラ音頭 ●ダーツ ●eスポーツ体験
●昔遊び ●折り紙（クリスマスリース） ●松ぼっくりオーナメントづくり など

スタンプラリー、
アンケート回答で
記念品をプレゼント！