

会えばつながる 元気な笑顔

時間 11:00～16:00 対象 どなたでも

11/6
(金)

場所 介護予防総合センターラクっちゃ
男女平等参画センターリーブラ学習室



測定・相談 会場：マシントレーニングルーム

測定コーナー（体成分測定・骨健康度測定）

協力 介護予防総合センター

足と歩きの健康相談室

協力 東京巻き爪センター

足と歩行に関するお悩みに、ワンポイントアドバイスをいたします。

血管年齢測定 協力 森永乳業株式会社

体験 会場：トレーニングルーム

eスポーツ×ボクシングの体験会

協力 嘉悦大学

ゲームで気軽にボクシング！楽しく、簡単に運動をしよう！

eスポーツ×ボウリングの体験会

協力 eスポーツ倶楽部

話題のゲーム機を使って、みんなでピンをなぎ倒そう！

アロマで爪のセルフケア 協力 港区シルバー人材センター

毎日がんばる手にご褒美を！香りに包まれて爪も心も潤う、立ち寄り体験コーナー。

体験・遊び 会場：研修室

やってみよう！モルック

協力 モル・モル・モルック

フィンランド発祥のスポーツ“モルック”を体験してみましょう。

ダーツ体験 男性大歓迎！気軽にダーツを楽しみましょう。

協力 楽八会

昔遊び体験（おはじき、めんこ、お手玉、あやとりなど）

時間 11:00～13:00

あなたのラッキーカラーアドバイス

協力 認定特定非営利活動法人 プラチナ美容塾

時間 13:00～16:00

好きな色を選んで、色が伝えるメッセージを知りましょう。

スマイルマルシェ 会場：共有スペース（自動ドア前）・消費者センター前

連携自治体による物品販売

協力 栃木県／北海道津別町 時間 11:00～売り切れ次第終了

焼き菓子販売

協力 みなとワークアクティ 時間 11:00～売り切れ次第終了

展示・相談 会場：リーブラ学習室D1

介護のこと気になりませんか？

協力 支會 展示、資料の配布、個別相談を行います。

ものづくり 会場：リーブラ学習室D2

松ぼっくりオーナメントづくり ※なくなり次第終了

協力 介護予防リーダー・サポーター

スマイルカフェ 会場：栄養・口腔機能改善室

協力 男性のための料理教室修了者有志 時間 11:30～ なくなり次第終了

白玉ぜんざいで身も心も温まりましょう。
災害時用の炊き込みご飯（アルファ化米）の試食もできます。

相談・アドバイス 会場：自主活動室

CCクラブ スマホ相談室とミニ講習会 自主活動室2

協力 チャレンジコミュニティ・クラブ／明虹会

11:30～12:00ミニ講習会① みなとPAYアプリで生活を楽しく便利に！
13:30～14:00ミニ講習会② AIを安全・便利に使いこなそう！
講習会以外の時間は、個別の相談をお受けします。お気軽にどうぞ！

健康寿命を伸ばそう！ 自主活動室1

協力 東京都理学療法士協会 港区支部

理学療法士による運動や生活についてのワンポイントアドバイス

フレイルサポート医による健康相談コーナー 自主活動室1

協力 東京都港区医師会

かんがり・ものづくり 会場：ラウンジ

かんがりボランティア ぬり絵の年賀状を高齢者へ贈るボランティア

協力 友愛メール 推進部 時間 ①11:00～13:00 ②14:00～16:00

折り紙でクリスマスバッグをつくろう

協力 介護予防リーダー・サポーター

時間 ①11:00～12:30 ②13:30～16:00

写真展 会場：リーブラ学習室C

港区健康長寿アプリ「チャレンジみなと」みんなの写真展

協力 エーテラボ株式会社

※会場内の二次元コードを読み込むと、50健康ポイントがもらえます。

展示 会場：リーブラ学習室E

港区の狛犬・庚申塔・港区の花の紹介 協力 EDOカフェプラス

江戸の歴史講座の開催履歴と、港区の狛犬・庚申塔・芝公園の花の写真や動画を展示します。

アンケート 会場：共有スペース（2階公園側アトリウム）

環境・防災アンケート 協力 芝会議まちづくり部会

来場者全員プレゼント！
防災備蓄品+災害時お役立ちグッズ

さらに

スタンプラリー6個達成&アンケート回答者にプレゼント！ ※12時より受け渡し開始 ※なくなり次第終了
みなとPAY300ポイント(先着100人) もしくは 素敵なプレゼント(先着300人) どちらかお選びください。