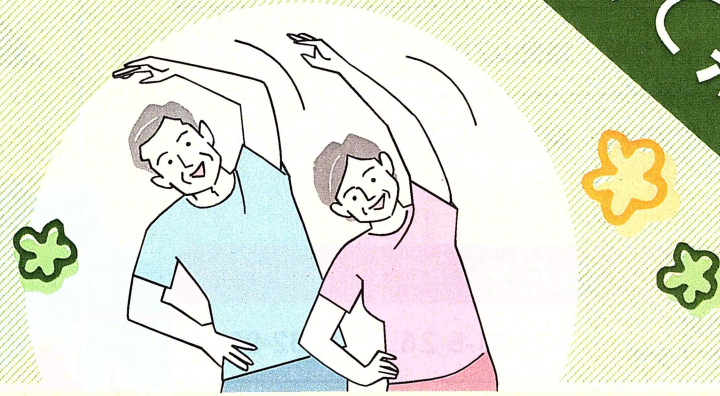


# 「みんなと元気塾」をご存知ですか？

すべて無料

港区では、65歳以上の高齢者の方にいつまでも健康で生きがいを持って暮らし続けられるよう様々な取組をしています。  
なかでも、要支援1・2もしくは事業対象者(基本チェックリスト(25の質問))に該当された方を対象として、  
看護師や歯科衛生士などの専門職スタッフによる手厚いサポートのもと、  
トレーニングや講義等を受けられる講座があります。  
是非、参加してみませんか？



## はじめてのマシントレーニング講座

＼運動初心者さん向け！／

マシンを使用して体力や筋力の向上を図る講座です！  
運動の機会が少ない方であっても、はじめやすい講座です。

## バランストレーニング足腰元気講座

＼転倒不安がある方へ／

転倒予防に効果的な教室です！下肢の筋力を重点的に鍛え、  
バランス力向上に効果が見込まれます。

## 体力アップトレーニング講座

＼もっと歩き続けたいあなたに／

ストレッチや有酸素運動を取り入れた全身運動を行い、健康的な体を維持  
するための体力づくりをしていきます。



## 水中トレーニング講座

＼膝・腰に不安のある方も多数参加中／

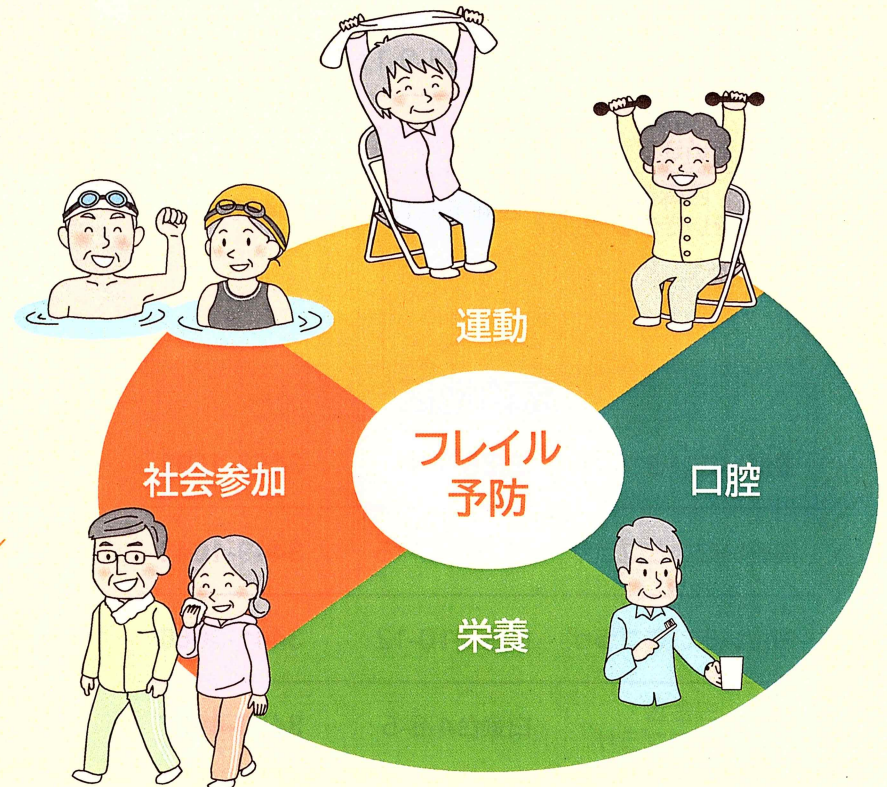
音楽に合わせて、水中で簡単な体操をします。浮力を活かし、  
関節等に負担をかけず運動できる点が他にない魅力です。



## みんなの食と健口講座

＼お口の健康は全身の健康！／

主に噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上を図る教室です。  
実際に、お口のなかを歯科衛生士が検診してくれます。



※制度上、契約手続きが必要な場合がありますが、費用はかかりません。

# 各地区問合せ先



## 赤坂地区

赤坂いきいきプラザ	赤坂6-4-8	3583-1207
青山いきいきプラザ	南青山2-16-5	3403-2011
青南いきいきプラザ	南青山4-10-1	3423-4920

## 麻布地区

南麻布 いきいきプラザ	南麻布1-5-26	5232-9671
ありす いきいきプラザ	南麻布4-6-7	3444-3656
麻布 いきいきプラザ	元麻布3-9-11	3408-7888
飯倉 いきいきプラザ	東麻布2-16-11	3583-6366
西麻布 いきいきプラザ	西麻布2-13-3	3486-9166

## 芝地区

三田いきいきプラザ	芝4-1-17	3452-9421
神明いきいきプラザ	浜松町1-6-7	3436-2500
虎ノ門いきいき プラザ(とらトピア)	虎ノ門1-21-10	3539-2941

## 高輪地区

豊岡いきいきプラザ	三田5-7-7	3453-1591
高輪いきいきプラザ	高輪3-18-15	3449-1643
白金いきいきプラザ	白金3-10-12	3441-3680
白金台 いきいきプラザ	白金台4-8-5	3440-4627

## 芝浦港南地区

港南いきいきプラザ (ゆとりーむ)	港南4-2-1	3450-9915
台場高齢者在宅 サービスセンター	台場1-5-5	5531-0520
介護予防総合センター (ラクっちゃ)	芝浦1-16-1(2階)	3456-4157
港区スポーツセンター	芝浦1-16-1(3階)	3452-4151

