

事前予約制

# 講演会「免疫力が上がる習慣」

講師 小林弘幸氏 (順天堂大学医学部教授)

日程 令和6年 11月8日(金)

時間 10:00~11:30 定員 220人

対象 おおむね50歳以上の区民



小林弘幸氏

申し込み

10月1日(火)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

会場 麻布区民センター 区民ホール  
(麻布地区総合支所内)  
〒106-0032 東京都港区六本木5-16-45



ちいばす麻布ルート・田町ルート  
「麻布地区総合支所前」降りてスグ!

事前予約制

# オリンピックメダリストに聞く! 「日本フェンシング大躍進の秘密」

スペシャル  
イベント!

フェンシングの魅力や日本フェンシング大躍進の秘密などについて語るトークショーと、メダリストとフェンシング体験ができるスペシャルイベント。※体験は希望者の中から抽選

講師 千田健太氏

対象 どなたでも

日程 令和6年 11月9日(土)

会場 リーブラホール

時間 10:30~12:15

申し込み

定員 200人

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(火)から  
受付開始!



講師：千田健太氏 (慶應義塾大学総合政策学部専任講師)  
2008年 北京オリンピック男子フルーレ個人11位  
2012年 ロンドンオリンピック男子フルーレ団体銀メダル  
2013年、2014年 全日本選手権2年連続優勝  
2024年 パリパラリンピック車いすフェンシング日本代表監督(ヘッドコーチ)



参加  
無料

(一部年齢制限あり)

港区介護予防フェスティバル  
第16回 健康長寿! inみなと

# つながろう! 世代を超えて大きな輪

令和6年 11月8日(金)・9日(土)



11/8(金)

事前予約制

# 講演会「免疫力が上がる習慣」

時間 10:00~11:30 定員 220人

対象 おおむね50歳以上の区民

会場 麻布区民センター 区民ホール ※申込順

講師  
小林弘幸氏



11/9(土)

時間 10:00~16:00 対象 どなたでも

会場 ・介護予防総合センターラクッチャ  
・リーブラホール

作る 小物入れづくり等

学ぶ 低栄養・フレイル予防等

遊ぶ eスポーツ、  
ダーツ、輪投げ等

見る 展示、ステージ発表

測る 握力、ロコモチェック等

食べる 肉まん&あんまん試食  
野菜販売



スペシャル  
イベント!

事前予約制

# オリンピックメダリストに聞く! 「日本フェンシング大躍進の秘密」

時間 10:30~12:15

対象 どなたでも

会場 リーブラホール

定員 200人 ※申込順

講師  
千田健太氏



11/9(土)ラクッチャ会場  
来場者には記念品をプレゼント! 北陸復興応援 北陸製菓のお菓子を予定

事前予約制 は、10月1日(火)から受付開始

申し込み・問い合わせは電話または直接、介護予防総合センターへ TEL.03-3456-4157 FAX.03-3456-4153

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、港区シルバー人材センター他