

11/9土

アンケートに答えるとプレゼントがもらえます!

体験

会場 **マシントレーニングルーム**

防災体験 協力 第4火フェ 時間 10:00~12:30

アロマクリームづくり&ハンドマッサージ体験

協力 認定NPO法人プラチナ美容塾 定員 各回12人

時間 ①13:00~14:00 ②14:30~15:30

展示・相談

会場 **マシントレーニングルーム**

協力 港区介護者支援グループ 支會

測定

会場 **トレーニングルーム**

- ・InBody測定
- ・骨健康度測定
- ・ココモチチェック
- ・口腔機能測定
- ・咀嚼判定ガム
- ・握力…等



今昔遊び de 縁日

会場 **研修室**

協力 楽八会、eスポーツ倶楽部

- ・eスポーツ
- ・ストラックアウト
- ・ダーツ
- ・めんこ
- ・けん玉
- ・輪投げ
- ・福笑い
- ・射てき…等



理学療法士相談会

会場 **入口の横**

協力 東京都理学療法士協会 港区支部

介護予防総合センターラクっチャ



2F

ラクっチャ Men's 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OB

肉まん&あんまん試食

※変更になる場合があります

時間 11:30~13:30 ※なくなり次第終了



※写真はイメージです

学び

会場 **自主活動室**

「じょうずに食べて元気に長生き~低栄養予防~」

協力 株式会社明治 定員 各回30人

時間 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30

アロマで認知機能チェック&サシェづくり

協力 港区シルバー人材センター 定員 各回20人

時間 ①13:00~14:00 ②14:30~15:30

ものづくり

会場 **ラウンジ**

松ぼっくり de オーナメント

時間 10:00~12:30

年賀めり絵作成コーナー

協力 友愛メール推進部

時間 10:00~16:00



折り紙 de 小物入れ

時間 13:00~15:30

野菜販売

会場 **共有スペース(自動ドア前)**

時間 11:00~売り切れ次第終了 協力 茨城県銚田市

※時間は変更になる場合があります



まち歩き de みんなチャレ

屋外で実施するまち歩きとみんなチャレの紹介

事前予約制

10月1日(火)から受付開始!

申し込み 電話または直接、介護予防総合センターへ

TEL.03-3456-4157

会場 **リーブラ学習室E、屋外**

※雨天の場合、室内にて「まち歩き」のコース紹介をします

時間 ①11:00~12:30 協力 芝の語り部

②13:30~15:00

定員 各回15人 対象 60歳以上の区民

持ち物 スマートフォン

※歩きやすい靴でご参加ください



ステージ発表 会場 **リーブラホール**

団体名	演目名	出演時間
1 健康音楽なすなミュージカ	みんなで笑顔で歌おう!	13:00~13:15
2 カアナアレ	アロハ Let's フラダンス	13:20~13:35
3 しばくさ友の会	ストレッチ&脳トレ	13:40~13:55
4 元気!みなと ゆいまーる倶楽部	簡化24式、功夫扇	14:00~14:15
5 銭太鼓 はなみずき	島根県郷土芸能銭太鼓	14:20~14:35
6 ハートウォーミングボイス	みんな笑顔で歌おう	14:40~14:55
7 演の會	日常に謡を	15:00~15:15
8 手話歌サークル「7人の姫」	手話歌披露	15:20~15:50
9 チームAKY	みんなで歌って健康!	

※内容は変更になる場合があります

