

港区介護予防フェスティバル 第17回健康長寿! in みなと 輝け人生! 元気で100歳!

スタンプラリー、
 アンケート回答で
 記念品を
 プレゼント!

介護予防総合センターラクっちゃ



各種測定 会場: マシントレーニングルーム

- 姿勢測定 (シセイカルテ)
- 体成分測定
- 口腔機能測定

時間 10:00~16:00

※ペースメーカーを使用している人は、体成分測定はできません。

靴を脱ぐエリア
(スリッパの貸し出しは)
ありません

体験・展示 会場: トレーニングルーム

フレイルチェックと介護用品のご案内

協力 東京都理学療法士協会 港区支部

時間 10:00~16:00

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

時間 ①10:00~12:30 ②13:30~16:00

介護家族のお話を聞く場

協力 支会 (ささえのかい)

時間 10:00~16:00

体験・遊び・アンケート 会場: 研修室

- eスポーツ体験 協力 eスポーツ倶楽部
- ダーツ体験 協力 楽八会
- 昔あそび 協力 第4火フェ
- 環境・防災アンケート 協力 芝会議まちづくり部会

時間 10:00~16:00

ホール催し 会場: リーブラホール

フレイル予防! みんなで歌って踊ろう♪ ~昭和歌謡とパカカラ音頭~

講師 サッチー

サンミュージック所属タレント/言語聴覚士、
介護福祉士、日本摂食嚥下リハビリテーション認定士

時間 14:00~14:40

定員 100人 (会場先着順)

サッチー

みんなと踊ろう! 盆踊り大会

協力 Bonボン盆踊り

時間 14:40~15:40

定員 100人 (会場先着順)

野菜販売 会場: 共有スペース (自動ドア前)・消費者センター前

時間 11:00~売り切れ次第終了※時間は変更になる場合があります

協力 栃木県【共有スペース (自動ドア前)】

和歌山県由良町【消費者センター前】ご当地キャラ登場!

ものづくり 会場: リーブラ学習室D1

松ぼっくりオーナメントづくり

BGM協力 芝浦健トス

時間 10:00~ ※なくなり次第終了

相談 会場: リーブラ学習室D2

臨床心理士によるよろず相談会

日常のちょっとしたお悩みや気になること、なんでもご相談ください。
(おひとり20分以内)

時間 10:00~16:00

料理提供 会場: 栄養・口腔機能改善室

炊き出しごはん&豚汁

協力 男性のための料理教室 修了者

時間 11:30~ ※なくなり次第終了

災害時に役立つちよい足しアレンジレシピをお渡しします!



健幸サポート栄養士セミナー 会場: 自主活動室

40代からの記憶対策プログラム

協力 森永乳業 (株) 定員 各回30人 (当日先着順)

時間 ①10:30~11:10 ②11:30~12:10 ※15分前より受付

記憶力の低下は40代から始まると言われています。気になる認知機能と関わるの深い食
事や運動、腸内フローラに関する知識について解説します。

シニアのためのたんぱく質

協力 森永乳業 (株) 定員 各回30人 (当日先着順)

時間 ①13:00~13:40 ②14:00~14:40 ※15分前より受付

シニアに大切な「たんぱく質」。フレイル予防や痩せ対策など筋力を落とさないポイント
や食事の際に気軽に取り入れられる健康のヒントをお伝えします。

かんがり・ものづくり 会場: ラウンジ

めり絵の年賀状を高齢者へ贈るボランティア

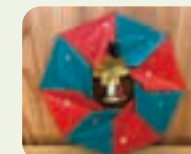
協力 友愛メール 推進部

時間 ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

折り紙 (クリスマスリース)

協力 介護予防リーダー・サポーター

時間 ①10:00~12:30 ②13:30~16:00



スマホ相談会

時間 ①10:00~12:00 ②13:00~16:00

港区長寿アプリ「チャレンジみなと」 会場: リーブラ学習室C

みんなの写真展

協力 エーテンラボ

時間 10:00~16:00

健康になるスマホ講座 事前予約制

協力 エーテンラボ、港区シルバー人材センター 定員 各回10人 (申込順)

時間 ①11:00~11:30 ②13:30~14:00

対象 60歳以上の区民 持ち物 スマホ

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



展示「港区の狛犬・庚申塔の紹介」 会場: リーブラ学習室E

狛犬と芝公園の花の動画+お話

協力 EDOカフェプラス

時間 10:00~16:00