

参加無料
一部年齢制限あり

会えばつながる 元気な笑顔Q!!

10/30
【金】

笑顔で元気チャージ！ 介護予防フェス in AKASAKA

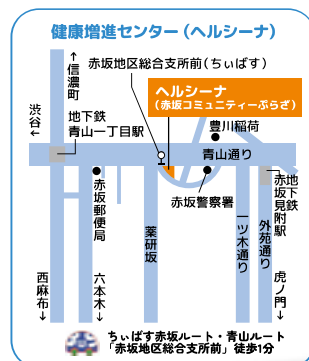
時間 11:00～15:00 (10:45受付開始)

会場 健康増進センターヘルシーナ体育館
(第1トレーニングルーム)
赤坂4-18-13 赤坂コミュニティぶらざ6F

対象 おおむね50歳以上の区民

持ち物 運動靴タイプの室内履き

🎁 催し体験後、アンケート回答で
みなトクPAY300ポイント(先着50人)もしくは
災害時お役立ちグッズ(先着100人)プレゼント！



タイトル	協力	内容
1 気軽に栄養相談	芝地区いきいきプラザ	管理栄養士による栄養相談(フードカード)
2 バッギー体験	麻布地区いきいきプラザ	バッギーの体験
3 ボディブレード体験	赤坂地区いきいきプラザ	エクササイズ体験
4 脳トレ体験	高輪地区いきいきプラザ	脳トレドリルおよび脳トレ体操の体験
5 eスポーツ×ボクシングの体験	芝浦港南地区/協力:嘉悦大学	ゲームで気軽にボクシング！ 楽しく、簡単に運動しましょう！
6 測定コーナー	介護予防総合センター	体成分測定、握力測定
7 出張相談コーナー	在宅療養相談センター	お家で受けられる医療や訪問診療等についてお気軽にご相談ください。



※都合により、内容は変更になる場合があります。

🎁 スタンプラリー・アンケートに回答いただくと、みなトクPAY300ポイントがもらえます。

10/30(金)： 先着50人 11/6(金)： 先着100人 (スタンプラリーは11/6のみ)

参加無料
一部年齢制限あり

会えばつながる 元気な笑顔Q!!



11/6
【金】

住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らしていくために、
さまざまな催しや体験を通して介護予防についての知識を深めます。

会場 みなとパーク芝浦1F リーブラホール

10:00～10:15 オープニングセレモニー

10:15～11:15 (9:45受付開始)

けんこう 中村繁之さんと実践する笑顔の“健口”生活

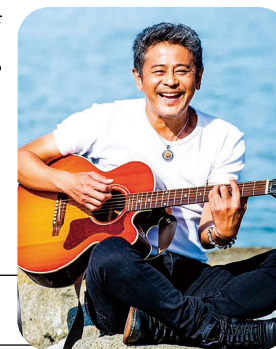
いつまでも美味しく食べ、楽しくしゃべりするための「お口の健康」を学ぶ講座です。中村さんの実体験トークや、プロ直伝の簡単な発声運動、最後は一緒に合唱と、盛りだくさん内容でお届けします。お腹の底から声を出して、ココロもカラダも笑顔で健口(けんこう)になりましょう！

対象 60歳以上の区民 定員 200人(申込順)

申込方法 10/6(火)14:00～11/4(水)17:00の期間中に
みなとコールへお電話にてお申込みください。
(TEL)03-5472-3710 受付時間 9:00～17:00

講師 中村繁之

俳優・歌手。1985年『Do!ファッション』でソロレコードデビュー。スポーツ・ダンス・アクションの才能を活かし、多くのドラマ・舞台で活躍。作詞作曲も行い、音楽ライブ活動も行っている。2024～2025年の1年間、在宅訪問歯科医院presents「Ha歯Haラジオ」でパーソナリティを務める。



12:00～ ステージ発表 どなたでも自由にご観覧いただけます！スタンプラリー

タイムテーブル

団体名	演目(内容)	出演時間
1 チームAKY+手話歌サークル7人の姫	みんなで歌おう(コーラス、手話歌、盆踊り)	12:00～12:30
2 健康音楽なすなミュージカ	混声合唱(コーラス)	12:35～12:50
3 元気!みなと ゆいまる倶楽部	太極拳(簡化24式・功夫扇)	12:55～13:10
4 ワールドウェルコーラスサークル	コーラス	13:15～13:30
5 RunランClub	準備運動を一緒に。歩く/走る時の豆知識も。	13:35～13:50
6 ハートウォーミングボイス	皆 笑顔で歌おう(コーラス)	13:55～14:10
7 濱の會	謡～それはワープするためのオマジナイ～(謡)	14:15～14:30
みんなで躍ろう!盆踊り大会 協力:Bonボン盆踊り		14:40～15:40

※都合により、内容は変更になる場合があります。