

会えばつながる 元気な笑顔

時間 11:00～16:00 対象 どなたでも

11/6
(金)

場所

介護予防総合センターラクっちゃ
男女平等参画センターリーブラ学習室

2F



スマイルカフェ

会場：栄養・口腔機能改善室

協力 男性のための料理教室修了者有志 時間 11:30～なくなり次第終了
白玉ぜんざいで身も心も温まりましょう。
災害時用の炊き込みご飯（アルファ化米）の試食もできます。



相談・アドバイス

会場：自主活動室

CCクラブ スマホ相談室とミニ講習会 自主活動室2

協力 チャレンジコミュニティ・クラブ/明虹会
11:30～12:00ミニ講習会① みなとPAYアプリで生活を楽しく便利に！
13:30～14:00ミニ講習会② AIを安全・便利に使いこなそう！
講習会以外の時間は、個別の相談をお受けします。お気軽にどうぞ！

健康寿命を伸ばそう！ 自主活動室1

協力 東京都理学療法士協会 港区支部
理学療法士による運動や生活についてのワンポイントアドバイス

フレイルサポート医による健康相談コーナー 自主活動室1

協力 東京都港区医師会

かんがり・ものづくり 会場：ラウンジ

かんがりボランティア 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 ①11:00～13:00 ②14:00～16:00

折り紙でクリスマスバッグをつくろう

協力 介護予防リーダー・サポーター
時間 ①11:00～12:30 ②13:30～16:00



写真展

会場：リーブラ学習室C

スタンプラリー

港区健康長寿アプリ「チャレンジみなと」みんなの写真展

協力 エーテラボ株式会社
※会場内の二次元コードを読み込むと、50健康ポイントがもらえます。



展示

会場：リーブラ学習室E

スタンプラリー

港区の狍犬・庚申塔・港区の花の紹介 協力 EDOカフェプラス
江戸の歴史講座の開催履歴と、港区の狍犬・庚申塔・芝公園の花の写真や動画を展示します。

アンケート

会場：共有スペース（2階公園側アトリウム）

環境・防災アンケート

協力 芝会議まちづくり部会

測定・相談

会場：マシントレーニングルーム

測定コーナー（体成分測定・骨健康度測定）

協力 介護予防総合センター

足と歩きの健康相談室

協力 東京巻き爪センター

足と歩行に関するお悩みに、ワンポイントアドバイスをいたします。

血管年齢測定

協力 森永乳業株式会社

靴を脱ぐエリア
スリッパの貸し出しは
ありません

体験

会場：トレーニングルーム

eスポーツ×ボクシングの体験会

協力 嘉悦大学

ゲームで気軽にボクシング！楽しく、簡単に運動をしよう！

eスポーツ×ボウリングの体験会

協力 eスポーツ倶楽部

話題のゲーム機を使って、みんなでピンをなぎ倒そう！

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

毎日がんばる手にご褒美を！香りに包まれて爪も心も潤う、立ち寄り体験コーナー。

体験・遊び

会場：研修室

やってみよう！モルック

協力 モル・モル・モルック

フィンランド発祥のスポーツ“モルック”を体験してみよう。

ダーツ体験

男性大歓迎！気軽にダーツを楽しみましょう。

協力 楽八会

昔遊び体験（おはじき、めんこ、お手玉、あやとりなど）

時間 11:00～13:00

あなたのラッキーカラーアドバイス

協力 認定特定非営利活動法人 プラチナ美容塾

時間 13:00～16:00

お好きな色を選んで、色が伝えるメッセージを知りましょう。

スマイルマルシェ

会場：共有スペース（自動ドア前）・消費者センター前

連携自治体による物品販売

協力 栃木県/北海道津別町 時間 11:00～売り切れ次第終了

焼き菓子販売

協力 みなとワークアクティ 時間 11:00～売り切れ次第終了

展示・相談

会場：リーブラ学習室D1

スタンプラリー

介護のこと気になりますか？

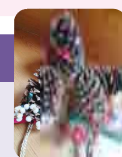
協力 支会 展示、資料の配布、個別相談を行います。

ものづくり

会場：リーブラ学習室D2

松ぼっくりオーナメントづくり ※なくなり次第終了

協力 介護予防リーダー・サポーター



来場者全員プレゼント！
防災備蓄品+災害時お役立ちグッズ

さらに

スタンプラリー6個達成&アンケート回答者にプレゼント！ ※12時より受け渡し開始 ※なくなり次第終了
みなとPAY300ポイント(先着100人) もしくは 素敵なプレゼント(先着300人) どちらかお選びください。