

参加無料
一部年齢制限あり

会えばつながる 元気な笑顔

10/30
(金)

笑顔で元気チャージ! 介護予防フェス in AKASAKA

測定・体験会

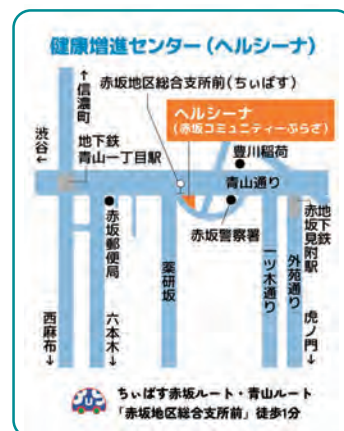
時間 11:00～15:00 (10:45受付開始)

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 赤坂コミュニティふらざ6階

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

内容 ●気軽に栄養相談 ●バグジー体験 ●ボディーブレード体験
●脳トレ体験 ●eスポーツ×ボクシングの体験会 ●測定コーナー (体成分測定、握力測定) ●出張相談コーナー (在宅療養相談)



11/6
(金)

介護予防フェスティバル 第18回 健康長寿! inみなと

時間 10:00～16:00

会場 介護予防総合センター ラクっちゃ／リーブラホール
男女平等参画センター リーブラ 学習室
芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階・2階

対象 どなたでも

内容 10:15～ 中村繁之さんと実践する笑顔の健口 (けんこう) 生活 (要予約・60歳以上の区民)
11:00～ ●かんがりボランティア体験 ●ダーツ体験 ●モルック体験 ●クラフト体験 (松ぼっくりオーナメント、折り紙) ●昔あそび (おはじき、めんこ、お手玉、あやとりなど) ●アロマで爪のセルフケア ●eスポーツ体験 ●測定コーナー (体成分測定、骨健康度測定) ●足の相談 ●血管年齢測定 ●フレイルサポート医による健康相談コーナーなど

※詳細はパンフレットまたは介護予防総合センターのホームページでご確認ください。※内容は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

港区立介護予防総合センター「ラクっちゃ」

〒105-0023 港区芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F TEL.03-3456-4157

[開館時間] 月～土曜日 (祝日含む) 午前9時～午後9時30分 / 日曜日 午前9時～午後5時

[休館日] 年末年始 (12月29日～1月3日) ※臨時休館する場合があります。

[駐車場] 189台 (有料)

※みなとパーク芝浦の他施設と共通です。台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

[交通案内]

- JR田町駅東口徒歩5分
- 都営地下鉄三田駅A6出口徒歩6分
- 港区コミュニティバス (ちいばす)
芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩7分
- 都営交通バス「田町駅東口」徒歩6分



こちらのHPもみてね!

