

港区

入場無料

# 総合防災訓練



## 赤坂会場

今年のテーマ

- 関東大震災から100年 -  
過去から学び、今できることから始めよう

日時

令和5年 **11月5日** 日  
午前9時30分～午前11時30分

小雨  
決行

手話通訳・英語通訳  
がいます

場所

青山中学校(港区北青山1-1-9)

対象

どなたでも(入場無料)

炊き出し  
訓練!



## 豚汁

をご提供します!



初期消火訓練



防災AR消火体験



隔壁破壊訓練

防災AR消火体験など、  
今年度限定の体験ブースを  
ご用意しています!

- ・ 煙ハウス体験
  - ・ 起震車体験
  - ・ 血栓予防体操
  - ・ 子どもコーナー
- など多数実施!

主催

港区 赤坂地区総合支所協働推進課

☎03-5413-7272

協力

赤坂消防署、赤坂警察署、港区赤十字奉仕団、  
赤坂青山母の会、赤坂地区防災ネットワーク、  
青山地区防災協議会、区立青山中学校 等

注意

会場には駐輪場・駐車場のご用意  
がございませんので公共交通機関を  
ご利用の上、会場までお越しください。

天候等により中止になる場合があります。



# 40歳～74歳の 港区国民健康保険に加入されている人へ

## 特定健康診査の受診期限は 11月30日(木)です!

この色の  
封筒が目印です



### 特定健康診査とは…

- 生活習慣病の予防・改善を目的とした健康診査です。
- 4月1日現在、港区の国保に加入し、受診日まで引き続き国保に加入している、40歳～74歳の人を対象です。
- 対象者には6月下旬、受診券をご自宅へ郵送しています。健診を受診するには被保険者証と受診券が必要です。
- 健診後、生活習慣病のリスクの高い人には特定保健指導を行います。

健診期間 7月 1日(土)から  
11月30日(木)まで (休診日を除く)

健診場所 区内指定医療機関

※健診終了間際は医療機関の予約が取りにくくなります。早めの受診をお勧めします。生活習慣病の多くは自覚症状がありません。健診を受けて病気が発見されることも少なくありません。

### 無料!



### 特定保健指導を実施します!

- 特定健康診査の結果に基づいて行われる保健指導です。
- メタボリックシンドロームのリスクに応じて保健指導を行い、生活習慣改善を支援していきます。
- 特定保健指導の対象者には、健診受診3か月後、申込み案内と利用券をお送りします。案内が送られて来た人はメタボ改善にぜひ、この機会をご利用ください!!

### 無料!

11月から随時スタート  
します。



#### <問い合わせ先>

- 特定健康診査・特定保健指導の内容や申し込み等について  
みなと保健所 健康推進課 健康づくり係  
☎6400-0083
- 特定健康診査・特定保健指導の制度について  
港区役所 国保年金課 事業係  
☎3578-2636・2637

※特定健康診査・特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」で医療保険者が実施することが義務付けられています。

港区国民健康保険以外の保険に加入している人は、加入している医療保険者（保険証の発行機関）へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の流行状況により、事業を中止または延期する場合があります。最新情報は、港区ホームページをご覧ください。



創立70周年記念事業 第6回

参加費  
無料

手話通訳・保育あり  
※保育はシンポジウムのみ

# 港区地域福祉 フォーラム

～地域と歩んだ70年、これからも共に～



とき  
11月25日(土)  
午前10時～午後4時  
ところ 赤坂区民センター

●シンポジウム●

## 私たちの隣の ケアラー・ ヤングケアラー

～地域で支えるために～

ヤングケアラー  
って何？

ケアラーは  
「ふつうのこと」？



森田 久美子 氏



小林 鮎奈 氏

【登壇者】

森田 久美子 (立正大学社会福祉学部教授、(一社)日本ケアラー連盟理事)

小林 鮎奈 ((一社)ヤングケアラー協会 事務局長、元ヤングケアラー)

河野 奈穂美 (港区民生委員・児童委員協議会 主任児童委員)

大牧 省子 (港区子ども家庭支援センター ヤングケアラー支援コーディネーター)



港区地域福祉フォーラムの詳細は、中面をご覧ください

とき  
午後1時30分  
～3時

ところ  
区民ホール

対象  
どなたでも

定員  
200人 (申込順)

申し込み

【期間】10月2日(月)～11月10日(金)

【方法】下の二次元コード(フォーム)、  
電話またはFAXで、氏名、電話番号を明記  
の上、お申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】

TEL 6230-0280

FAX 6230-0285



社会福祉法人 港区社会福祉協議会  
創立70周年記念講演会

## 誰もが大切な ひとりとして 自分らしく 暮らせる港区へ

～発達障害のあるピアニストからのメッセージ～



ピアノのミニ演奏会・講演

野田 あすか

母：恭子

参加費  
無料

手話通訳・  
保育あり

とき  
11月25日(土)  
午前10時40分～正午

ところ  
赤坂区民センター  
区民ホール

対象  
どなたでも

定員  
100人 (抽選)

申し込み

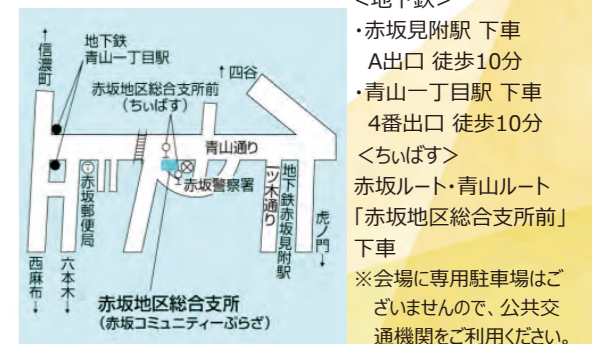
申し込みフォームはこちら  
詳しくは、中面をご参照  
ください



★港社協会員優先枠あり★  
新規入会の方も対象になります！

【会場案内】

赤坂区民センター(赤坂コミュニティがらぎ内)  
(赤坂4-18-13)



まわりとうまくいかないことに悩み、傷つきながらも一生懸命前向きに  
生きようとしている野田あすかさんと両親の40年間についてのお話で  
す。ミニ演奏会では、悩み苦しんだ経験を乗り越えてきたからこそ奏でら  
れるあすかさんのやさしい音色もお楽しみください。幅広い年齢層の  
方々にぜひお聞きいただきたい、涙あり感動ありの講演です。

【問い合わせ】港区社会福祉協議会 TEL 6230-0280 FAX 6230-0285

# 創立70周年記念事業 第6回 港区地域福祉フォーラム

～地域と歩んだ70年、これからも共に～

3F

## ●子ども食堂・フードパントリー等応援企画（港区社会福祉法人連絡会）

ご自宅に眠っている食品の寄付を受付。地域の子ども食堂等を応援しよう



詳細はこちら

## ●被災地支援物産販売 がんばっぺふくしま！

協力：東京みなとロータリークラブ、日本橋ふくしま館

名産品を販売。福島県を応援しよう

## ●地域活動団体パネル展

港区で活動する団体を紹介。新たな出会いや活動のヒントを見つけよう

## ●休憩コーナー

協力：(株)虎屋、コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)、チャレンジコミュニティ・クラブ

お茶でひと息、ゆったりタイム！

5F

## ●ダンボールクラフト

HONDA

～ダンボールでクルマづくりに挑戦しよう～

【対象】小学生(低学年の人は保護者の付添いをお願いします)

各回12人・会場先着順・申し込み不要

【とき】①午前10時15分～11時15分 ②午後0時15分～1時15分

③午後1時30分～2時30分 ④午後2時45分～3時45分

【講師・協力】本田技研工業(株)



## ●コサージュ作り

～オリジナルのコサージュを作ろう～

【対象】どなたでも(申し込み不要)

【とき】午前10時～午後4時

【講師・協力】(株)東京ソワール



## ●シューズキーパー作り・絵画展示

～あなただけのシューズキーパーを作ろう～

【対象】どなたでも(申し込み不要)

【とき】午前10時～午後4時

【講師・協力】(株)パナソニックグループ



## ●防災・減災についての話・備蓄食の試食

～アルファ米を試食しよう～

【対象】どなたでも(申し込み不要)

【とき】午前11時～午後4時

【講師・協力】日本防災士会東京都支部港区ブロック



4F

## ●謎解きラリー

～港社協を知る謎解きに挑戦しよう～

【対象】どなたでも(申し込み不要)

【協力】国際医療福祉大学

赤坂キャンパス サークル「CWG」

★参加者には景品あり(先着順)

## ●ポッチャを体験してみよう

【対象】どなたでも(申し込み不要)

## ●車いすを押してみよう

【対象】どなたでも(申し込み不要)



## ●サポートみなと講演会&相談会 要申し込み

### 《講演会》

### これからのあなたらしい生き方の提案

相続や遺言、成年後見制度について、弁護士がわかりやすく説明します

【対象】どなたでも

【とき】午後1時30分～2時30分

【講師】河村 健夫(弁護士)

【定員】会場20人、オンラインツール(Zoom)10人

(いずれも申込順)

### 《相談会》

### 司法書士・税理士による個別相談会

相続や遺言、成年後見制度について、司法書士・税理士がご相談に応じます

【対象】どなたでも

【とき】①午後2時50分～3時20分

②午後3時30分～4時

※相談時間 各30分

【相談員】司法書士および税理士

【定員】各回会場2人、オンラインツール(Zoom)1人

(いずれも申込順)



## 創立70周年記念講演会（抽選）

【申し込み期間】10月2日(月)～10月25日(水)

(往復はがきの場合は、10月25日(水)消印有効)

※応募は1人1回まで、1回の申し込みにつき1人のみ入場できます。

※当落結果は、10月30日(月)以降にメールまたは返信はがきで通知します。11月8日(水)までに連絡がない場合は、お問い合わせください。

【申し込み方法】右の二次元コード(フォーム)または

往復はがきでお申し込みください。

※保育あり(4カ月～就学前・定員3人)

申し込み時にお申し出ください。



<フォームの場合>

二次元コード(フォーム)に、必要事項を入力して申し込み

<往復はがきの場合>

往信用裏面と返信用表面に必要事項を記入して、以下の送付先にお送りください。

○往信用裏面

【1】郵便番号【2】住所【3】氏名(ふりがな)【4】電話番号

【5】港社協会員(はい・いいえ)【6】(【5】でいいえの方のみ)会員に申し込む(はい・いいえ)

○返信用表面

○送付先

【1】郵便番号【2】住所【3】氏名

〒106-0032

港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

港区社会福祉協議会

港社協  
会員優先  
枠あり

## ◆サポートみなと講演会&相談会の申し込み◆

【申し込み期間】10月2日(月)～11月10日(金)

【申し込み方法】下の二次元コード(フォーム)、電話

またはFAXで、氏名、電話番号、メールアドレスを

明記の上、申し込み

【申し込み】成年後見推進係

TEL 6230-0283 FAX 6230-0285



皆様のご来場を

お待ちしております♪





# デジタル相談会への参加方法が事前予約制に変更となります。

## 変更内容

開催日の3日前までに予約が入らなかった場合、相談会は中止といたします。事前予約なしで、下記の時間、会場にご来場されたとしても、相談会は開催しておりませんので、ご注意ください。

## 予約方法

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課区民協働・町会自治会支援担当に電話またはメールでお申込みください。



03-3578-2532



以下の宛先に送付ください。  
件名 【〇〇町会】デジタル相談会申込  
アドレス [minato03@city.minato.tokyo.jp](mailto:minato03@city.minato.tokyo.jp)



## お問い合わせ

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課区民協働・町会自治会支援担当

## 開催日程

①午前9時15分～10時15分 ②午前10時45分～11時45分  
③午後2時～3時 ④午後3時30分～4時30分 ⑤午後6時～7時  
※講座講師の日は、デジタルお助け隊の他に、講座講師が相談を受け付けます。

### 芝公園区民協働スペース

講座講師	日時	
○	10月27日(金)	③ ④
	12月2日(土)	③ ④
	1月29日(月)	① ②
	3月5日(火)	③ ④

### 麻布区民協働スペース

講座講師	日時	
	11月8日(水)	③ ④
○	12月15日(金)	① ②
	1月17日(水)	③ ④
	2月22日(木)	① ②
○	3月12日(火)	③ ④

### 赤坂区民センター4階

講座講師	日時	
	10月14日(土)	① ②
○	11月15日(水)	③ ④
	12月21日(木)	① ②
	1月23日(火)	⑤
○	2月28日(水)	③ ④
	3月18日(月)	③ ④

ご予約のうえ  
ぜひご利用ください！

### 白金台区民協働スペース

講座講師	日時	
	10月3日(火)	③ ④
	10月30日(月)	③ ④
	11月20日(月)	① ②
○	1月11日(木)	③ ④
	2月16日(金)	① ②

### 芝浦区民協働スペース

講座講師	日時	
	10月20日(金)	③ ④
	12月7日(木)	① ②
	2月10日(土)	③ ④
	3月27日(水)	⑤

【デジタル相談会とは】  
町会・自治会のデジタル活動のお困りごとに対し、デジタルお助け隊がマンツーマンで、町会・自治会の皆さんと一緒に考えていきます。

※二次元コードをスマートフォンで読み取り、港区ホームページの「町会・自治会」のページから、講座の内容をご覧ください。



# 港区福祉のしごと 面接・相談会



この面接・相談会は、介護サービス事業所及び障害福祉サービス事業所において、自分の空いている時間を有効に活かしたい、持っている資格を活かしたい、人を相手とするやりがいのある仕事がしたいという人材を地域の中で掘り起こして求人事業者と結びつけ、介護サービス分野及び障害福祉サービス分野の人材確保に対応することを目的としています。

令和5年

11/8

水

参加  
無料

入退場  
自由

服装  
自由

履歴書  
不要

13:00～16:00

(最終受付:15:30まで)

## 会場

港区立産業振興センター  
(札の辻スクエア11階)  
大ホール・小ホール  
港区芝5-36-4



### 【電車でお越しの方】

- ・JR「田町」駅  
三田口(西口) 徒歩4分
- ・地下鉄浅草線・三田線、  
「三田」駅 A3出口徒歩4分  
A4出口徒歩3分

### 【バスでお越しの方】

- ・ちいばす芝ルート53番「田町駅  
西口」徒歩3分
- ・田町ルート(田町駅東口行)3番  
「田町駅西口」徒歩3分
- ・都営交通「田町駅前」徒歩4分

## 要予約の一時保育スペース有 (生後4カ月～就学前)

- ・3人まで
- ・10/25(水)までにお申し出ください。

## 面接・相談会

介護サービスの通所介護や訪問介護、障害福祉サービスの就労移行支援や放課後等デイサービスなどの仕事に関心のある求職者と事業者が採用に向けた面接・相談会を実施します。

また、まずはボランティア活動をしてみたいという方や福祉の資格について知りたいという方の相談ブースもございます。

主催 港区(介護保険課・障害者福祉課)

共催 ハローワーク品川  
社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター  
社会福祉法人 港区社会福祉協議会  
公益財団法人 介護労働安定センター 東京支部

お問合せ

港区 介護保険課 介護事業者支援係  
TEL:03-3578-2883(直通)



## 当日参加法人

(五十音順)

- 一般社団法人日本代替医療食品研究会
- 一般社団法人レダクラフト
- 医療法人財団 順和会
- 株式会社グッドライフケア東京
- 株式会社桜十字 東京事業所
- 株式会社 山王介護センター
- グッドタイムリビング株式会社
- 社会福祉法人恩賜財団済生会支部  
東京都済生会
- 社会福祉法人 健誠会
- 社会福祉法人 新生寿会
- 社会福祉法人すこやか福祉会
- 社会福祉法人 長岡福祉協会  
首都圏事業部
- 社会福祉法人 友愛十字会
- 社会福祉法人 洛和福祉会
- デコボコベース株式会社
- 特定非営利活動法人 風の子会
- 特定非営利活動法人  
みなと障がい者福祉事業団
- 特定非営利活動法人MOTHER12
- 有限会社エンジェルケアプラン
- 有限会社 すばる介護センター
- 有限会社三辻商店
- 有限会社 リハビリの風
- Harvey & Maclaurin  
特定非営利活動法人

## 主なサービス種別

### 【介護サービス】

- 居宅介護支援
- 訪問介護
- 訪問看護
- 通所介護
- 特定施設入居者生活介護(有料老人ホーム等)
- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 介護老人保健施設
- 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- 地域密着型通所介護

### 【障害福祉サービス】

- 居宅介護
- 重度訪問介護
- 生活介護
- 施設入所支援
- 就労移行支援
- 就労継続支援A型
- 就労継続支援B型
- 共同生活援助(グループホーム)
- 計画相談支援
- 児童発達支援
- 放課後等デイサービス

## 講話「介護のやりがいと魅力」

これからの介護現場を支える人たちに向けたメッセージとして、「介護のやりがいと魅力」に関する動画を配信します。動画をご覧のうえ、ぜひ会場へご来場ください。

### 講師

ケアソーシャルワーク研究所 金山 峰之 氏

### 動画配信期間

令和5年10月1日(日)10時00分から  
令和5年11月8日(水)17時00分まで

URL:<https://youtu.be/ewUgpEhmka4>



# 新型コロナワクチン接種のお知らせ【第39号】

Announcement on Vaccinations against COVID-19 (No.39) 令和5年9月11日発行

## すべての方がオミクロン株XBB.1.5対応 ワクチンの接種が受けられます

**接種期間** 令和5年9月20日から令和6年3月31日まで

**接種対象** 生後6か月以上のすべての人(初回接種が未接種の方も接種できます)

**ワクチン種別** オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

**接種費用** 無料(自己負担なし)

**接種券** 9月12日(火曜)から順次発送

※過去に発送された接種券が未使用の方には発送されません。お手元にある接種券が使用できます。転入された方、接種券を紛失・破損された方は、区HPまたはコールセンターで再発行の申請を行ってください。

## 区内の医療機関と集団接種会場で接種できます

### 区内の医療機関

実施医療機関は  
こちらから確認ください。



※ 医療機関・病院 約120か所で  
実施しています。

### 集団接種会場(予約が必要です)

#### 札の辻スクエア3階

芝5-36-4



接種曜日:木曜・金曜・土曜

#### みなと保健所

三田1-4-10



接種曜日:水曜

最新の情報は、港区ホームページをご覧ください。

For the latest information, please visit the Minato City website.

港区新型コロナワクチン接種コールセンター ☎ 0120-252-237(日・英・中・韓) Languages Available English, Chinese, Korean  
Minato City COVID-19 Vaccination Call Center 平日 AM 8:30~PM 8:00 土日祝 AM 8:30~PM5:30



MINATO CITIZENS' FESTIVAL 2023

第42回

# みなと区民まつり

10/7 土 sat 11:00 17:00 • 8 日 sun 10:00 16:00

港区芝公園一帯 Shiba Park Whole  
都営三田線「御成門」駅 徒歩1分 / 「芝公園」駅 徒歩1分

10/9 月・祝 mon 10:00 16:30  
みなと区民 スポーツ・体育祭 Minato Citizens' Sports Festival  
開会式 9:15~

みなとパーク芝浦一帯 Minato Park Shibaura Whole  
JR「田町」駅 徒歩5分



今年は無章院霊廟二天門がモチーフ



9/15 金 fri 販売開始

## 区民まつり 記念バッジ

定価 250円

Commemorative Festival Badge

賞品が当たる抽選券がついています。

事前販売場所

区役所 / 各地区総合支所 / 各区民センター / 生涯学習センター / 青山生涯学習館 / 港区スポーツセンター / 伝統文化交流館 / Kiss ポート財団

※まつり当日は、まつり会場内案内所等で販売します。



10/8 日 sun 12:00~ 大門交差点からパレードスタート!

※雨天時により、スタート時間を変更又はパレードを中止する場合があります。



【主催】 港区 / みなと区民まつり実行委員会 / Kissポート財団 (公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団)

問合せ先

みなと区民まつり実行委員会事務局 03-5770-6837 (平日 9:00 ~ 17:15)  
港区コールセンター みなとコール 03-5472-3710 (8:00 ~ 20:00) Contact:Minato Call (CITY INFORMATION SERVICE)



みなと区民まつりHP



# デジタルを活用した 情報共有・情報発信講座

無料で  
どなたでも参加できます！



## 初心者講座

内容:スマホの基本的な操作や生活に役立つ操作方法を学びます。  
(スマホの通信、アプリのダウンロード、地図、検索の仕方など)

### 赤坂会場

10月15日(日曜)  
13時30分から15時30分

※初心者講座は、講座内でアプリをダウンロードしていただくため、  
事前にアプリをダウンロードするためのパスワードをご用意のうえ、ご参加ください。

### 青山会場

10月14日(土曜)  
14時00分から16時00分



## 中・上級者講座

内容:LINEを活用した、情報共有・情報発信方法を学びます。  
(LINEのアルバム、ノート、日程調整、投票など)

### 赤坂会場

10月21日(土曜)  
13時30分から15時30分

※中・上級者講座は、講座内で「LINE」というアプリを使用するため、  
事前にダウンロードのうえ、ご参加ください。

### 青山会場

10月28日(土曜)  
14時00分から16時00分



赤坂  
会場

TOKYO MIDTOWN  
ミッドタウン・タワー 4階  
カンファレンスRoom9  
(東京都港区赤坂9-7-2)

青山  
会場

港区子ども家庭総合支援センター  
1階 会議室  
(東京都港区南青山5-7-11)

※公共交通機関でお越しいただきますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

講師

特定非営利活動法人  
タブレット利活用協会

定員

各回15名

※定員を超えた場合は、抽選により参加者を決定させていただきます。

申込み

申込期間

2023年10月11日(水曜) **先着順**

申込書を下記窓口までお持ちいただくか、郵便または  
FAXでお送りください。

待ってますよー



お問  
合せ

〒107-8516 港区赤坂4-18-13  
港区 赤坂地区 総合支所 協働推進課 協働推進係  
村上・中村・大平

電話: 03-5413-7272 (8時30分-17時 土日・祝日は除く)

FAX: 03-5413-2019

主催

赤坂青山町会連合会



みんな  
来てね

「令和5年度  
東京都地域の  
底力発展事業  
助成」対象事業

# デジタルを活用した 情報共有・情報発信講座

## 参加申込書

### 赤坂会場

- ① 初心者講座  
10月15日(日曜)  
13時30分から15時30分
- ② 中・上級者講座  
10月21日(土曜)  
13時30分から15時30分

### 青山会場

- ③ 初心者講座  
10月14日(土曜)  
14時から16時
- ④ 中・上級者講座  
10月28日(土曜)  
14時から16時

No.	氏名 電話番号	住所	希望講座 (丸で囲む、複数選択可)	お持ちの 機種
1	電話 ( )	〒	<input type="checkbox"/> ① 赤坂会場:初心者 <input type="checkbox"/> ② 赤坂会場:中・上級者 <input type="checkbox"/> ③ 青山会場:初心者 <input type="checkbox"/> ④ 青山会場:中・上級者	<input type="checkbox"/> iPhone <input type="checkbox"/> android
2	電話 ( )	〒	<input type="checkbox"/> ① 赤坂会場:初心者 <input type="checkbox"/> ② 赤坂会場:中・上級者 <input type="checkbox"/> ③ 青山会場:初心者 <input type="checkbox"/> ④ 青山会場:中・上級者	<input type="checkbox"/> iPhone <input type="checkbox"/> android
3	電話 ( )	〒	<input type="checkbox"/> ① 赤坂会場:初心者 <input type="checkbox"/> ② 赤坂会場:中・上級者 <input type="checkbox"/> ③ 青山会場:初心者 <input type="checkbox"/> ④ 青山会場:中・上級者	<input type="checkbox"/> iPhone <input type="checkbox"/> android

### 注意事項

- ・ 参加中の映像、写真、記事について、区ホームページ等に掲載する場合がございますのでご了承ください。
- ・ 参加者の個人情報はこの事業以外の目的で使用しません。

締め切り:令和5年10月11日(水曜)必着



元気で長生きの5箇条



元気で長生きの秘訣について、専門スタッフがわかりやすくお伝えいたします。

対象：おおむね50歳以上の区民

先着順！  
要予約

**10/31 (火)** 運動 **動くべし!** 青山いきいきプラザ (定員 25人)  
TEL.03-3403-2011  
14:00~15:30

**11/1 (水)** 認知症予防 **頭を使うべし!** 神応いきいきプラザ (定員 40人)  
TEL.03-5422-8848  
10:00~11:30

**11/2 (木)** 社会参加 **人と会うべし!** 神明いきいきプラザ (定員 40人)  
TEL.03-3436-2500  
10:00~11:30

**11/6 (月)** 栄養 **食べるべし!** 芝浦港南区民センター (定員 30人)  
TEL.03-3456-4157 (ラクっちゃ)  
10:00~11:30

**11/7 (火)** 口腔機能 **噛むべし!** ありすいきいきプラザ (定員 30人)  
TEL.03-3444-3656  
14:00~15:30

【申し込み】10月1日から受付開始!

電話または直接、各会場へ (芝浦港南区民センター会場はラクっちゃへ)

飛び出そう! 夢は走るよ アクティブシニア

令和5年11月10日(金)・11日(土)

どなたでも  
参加無料!!  
(一部年齢制限あり)

**11/10 (金)**  
10:00~16:00

来場者には  
記念品を  
プレゼント!  
(数量限定)

※講演や催しの内容は  
変更になる場合があります。

会場：みなとパーク芝浦 (港区芝浦 1-16-1)  
介護予防総合センター ラクっちゃ[2F]/リーブラホール[1F] 他

**11/11 (土)**  
10:30~12:00

夢の世界へ誘うスペシャルイベント

秋の四重奏コンサート 会場：リーブラホール

事前予約制 対象：おおむね50歳以上の区民 定員：200人

【申し込み】 電話または直接、介護予防総合センターへ  
10月1日から受付開始! TEL:03-3456-4157



ヴァイオリン 富沢由美さん



ヴィオラ 日木麻弥さん



チェロ 西山健一さん



ピアノ 森知英さん

# 11/10(金)のイベント

2F ラクっチャ マシントレーニングルーム 10:00~16:00

骨健康度測定／血管年齢測定／体成分測定  
理学療法士の相談コーナー 協力：東京都理学療法士協会 港区支部

2F ラクっチャ トレーニングルーム2

アクティブシニアスクール

- 10:30~11:00 「昭和歌謡で音楽体操」 NPO法人 プラチナ美容塾
- 11:10~12:10 「スクエアステップ」 介護予防総合センター ラクっチャ
- 12:20~12:40 「みんなといきいき体操」 介護予防リーダー・サポーター
- 13:00~14:00 「赤坂地区タオル体操」 赤坂地区高齢者相談センター
- 14:30~15:30 「さぼり筋トレーニング」 介護予防総合センター ラクっチャ

2F ラクっチャ 研修室1 10:00~16:00

支會（介護家族の会ボランティア）展示／防災展示

2F ラクっチャ 研修室2 10:00~16:00

バグー体験  
ダーツ体験 協力：楽八会

2F ラクっチャ 自主活動室1 10:00~12:00／13:00~16:00

スマホお悩み相談 協力：港区社会福祉協議会 スマホ・タブレットマイスター

2F ラクっチャ 自主活動室2 10:00~12:00／13:00~16:00

折り紙スクール「クリスマスリース・連鶴をつくろう」



2F ラクっチャ 栄養・口腔機能改善室 11:30~

ラクっチャ Men'sカフェ 料理提供あり（無くなり次第終了／1人1回まで）

2F 消費者センター 10:00~16:00

港区消費者問題推進員による身近な消費者トラブル防止策

みんなと歩こう！ 芝の語り部「芝浦1丁目まち歩き」

屋外で実施するまち歩きイベントです。① 11:30~12:30 ② 13:15~14:15

※雨天の場合、男女平等参画センター リーブラ [2F] 学習室Eにて「まち歩き」のコース紹介をします。

事前予約制 定員：20人（電話または直接、介護予防総合センターへ） 10月1日から受付開始！

文字ならべ  
会場で文字を集めて景品をゲット！  
（数に限りあり）

産直野菜・お菓子の販売  
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。



1F リーブラホール

由美かおるさんの  
健康呼吸法

健康呼吸法を実践するための正しい姿勢

10:00~11:00



DJ OSSHY presents  
シルバーディスコ

70年代・80年代の音楽でディスコを体験！

14:30~16:00



どちらも事前予約制です

対象：おおむね50歳以上の区民 定員：各120人

【申し込み】 10月1日から受付開始！ 電話または直接、介護予防総合センターへ TEL:03-3456-4157

2F ラクっチャラウンジ発表

※ 演者の都合により、内容は変更になる場合があります。

- 11:30~12:00 チームAKY 「歌って健康、いつまでも」
- 12:05~12:20 介護予防リーダーによる「手話歌にチャレンジ！」 with チームAKY
- 13:00~13:15 銭太鼓 はなみずき 「島根県郷土芸能銭太鼓」
- 13:20~13:35 元気！みなと ゆいまーる倶楽部 「太極拳（簡化24式）」
- 13:40~13:55 カアナアレ 「フラダンス」
- 14:00~14:15 演の會 「謡の実演」
- 14:20~14:50 ハートウォーミングボイス「お腹の底から笑って歌おう！」

# 11/11(土)のイベント

1F リーブラホール 10:30~12:00

夢の世界へ誘うスペシャルイベント

秋の四重奏コンサート



ヴァイオリン  
富沢由美さん  
東京藝術大学卒業。ヘルリン・ハンス・アイスラー音楽大学留学。横浜シンフォニエッタメンバー。



ヴァイオリン  
臼木麻弥さん  
東京藝術大学附属音楽高校、東京藝術大学卒業、同大学院修了。東京シティ・フィルハーモニック首席奏者。



チェロ  
西山健一さん  
東京藝術大学附属音楽高校、東京藝術大学卒業、同大学院修了。NHK交響楽団首席奏者。



ピアノ  
森 知英さん  
東京藝術大学卒業、同大学院修了。ショパン国際ピアノコンクール デュプロマ他。

事前予約制

対象：おおむね50歳以上の区民  
定員：200人

【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

10月1日から  
受付開始！