

体験レッスン 今年とはひと味違うウォーキング、ランニングに挑戦

5 2/23[金・祝] 15:30~17:00 **6** 3/4[月] 18:00~19:30

対象 **60歳以上の区民** 場所 **研修室** 定員 **各40人**

持ち物 **運動靴タイプの靴(外履き可)・飲み物・タオル**

講師 **竹江 司さん** Happy2Body代表、健康運動指導士、
2023湘南国際マラソンコンディショニングトレーナー。



知ると知らないでは運動効果は大違い！
歩く前、走る前には、やっておきたい理由とそのコンディショニングの実践。

体験レッスン 100歳になってもグングン歩けるためのおしりコンディショニング

7 2/26[月] 10:30~12:00 **8** 3/1[金] 19:00~20:30

対象 **60歳以上の区民** 場所 **研修室** 定員 **各40人**

持ち物 **運動靴タイプの靴(外履き可)・飲み物・タオル**

講師 **松尾 タカシさん** ACSM/EP-C(米国スポーツ医学会認定 運動生理学士)、
NSCA/CSCS(ナショナルストレngth&コンディショニング協会認定 ストレngth&コンディショニングスペシャリスト)。



この先の100歳時代に向けて今と同じ、もしくはそれ以上に「歩ける自信」がありますか？もし「絶対的な自信」がないのであれば、是非「おしりを鍛えること」にチャレンジしてみてください。おしりの筋肉は皆さんの知らない特別なチカラと歩行に必須な3つの働きを担っています。歩けているうちに始めることが重要です。「おしりが変われば未来は確実に変わります」！

体験レッスン 中医学・季節に寄り添うヨガ

9 3/5[火] 14:00~15:30

対象 **60歳以上の区民** 場所 **研修室** 定員 **40人**

持ち物 **飲み物・タオル**

講師 **田中 しのぶさん** ヨガTT各種修了、刮痧国際協会 中医アドバイザー療法士。



日本では、中医学もヨガも歴史ある養生法として注目されています。二つの養生法が一つになることで素晴らしい相乗効果が期待されます。季節のお話をしながら、深い呼吸で優しいヨガのポーズで体を伸ばしましょう。

講座 Chat GPTを使ってみよう

10 3/9[土] 10:30~12:00 **11** 3/9[土] 13:30~15:00

対象 **60歳以上の区民** 場所 **研修室** 定員 **各30人**

持ち物 **筆記用具**

協力 **日本ナレッジ株式会社**

Chat GPT(チャットジーピーティー)とは、高度なAI技術によって、人間のような自然な会話ができるAIチャットサービスです。例えば、条件にあったレシピをすぐに教えてくれたり、結婚式のスピーチを考えてくれたり…話題のChat GPTと一緒に試してみましょう！
新しいことにチャレンジすることで、介護予防効果を高めます。

ラクっチャ スプリングイベント

2024 2/23[金・祝] → 3/19[火]

Aグループ…いくつでも予約可能(キャンセル待ちを含む) 対象/おむね**60歳以上の区民**

1 いつまでもいきいき元気に！ 健康寿命を延ばす簡単筋力トレーニング法	3/1[金]	14:00~15:30	110人
2 元ラグビー日本代表キャプテン 廣瀬 俊朗氏に聞く ラグビーW杯日本代表大躍進の理由！	3/15[金]	13:30~15:00	
3 “春の選抜開幕！プロ野球開幕直前！” 前阪神タイガース投手コーチ・金村 曉氏に聞く プロ野球・高校野球！！	3/19[火]	13:30~15:00	
4 春のオシャレ講座2024 骨格診断別春のトレンド解説	2/23[金・祝]	10:30~12:00	

Bグループ…1人2つまで予約可能(キャンセル待ちを含む・同イベントは1人1つ) 対象/60歳以上の区民

5 今年とはひと味違うウォーキング、ランニングに挑戦	2/23[金・祝]	15:30~17:00	各40人
6 今年とはひと味違うウォーキング、ランニングに挑戦	3/4[月]	18:00~19:30	
7 100歳になってもグングン歩けるための おしりコンディショニング	2/26[月]	10:30~12:00	
8 100歳になってもグングン歩けるための おしりコンディショニング	3/1[金]	19:00~20:30	
9 中医学・季節に寄り添うヨガ	3/5[火]	14:00~15:30	40人

Cグループ…1人1つまで予約可能(キャンセル待ちを含む) 対象/60歳以上の区民

10 Chat GPTを使ってみよう	3/9[土]	10:30~12:00	各30人
11 Chat GPTを使ってみよう		13:30~15:00	

イベント申込み方法

事前予約制

申込順

電話または直接、介護予防総合センターラクっチャへ

申込み開始日

2/8[木] 9:00~

Aグループ いくつでも予約可能(キャンセル待ちを含む)

Bグループ 1人2つまで予約可能(キャンセル待ちを含む・同イベントは1人1つ)

Cグループ 1人1つまで予約可能(キャンセル待ちを含む)

【お申込みお問い合わせ】港区立介護予防総合センター ラクっチャ

東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階 TEL:03-3456-4157

https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/ FAX:03-3456-4153

ラクっチャの
ホームページは
こちらから！



講座

いつまでもいきいき元気に！健康寿命を延ばす簡単筋力トレーニング法



講師 谷本 道哉さん

大阪大学工学部卒業後、東京大学大学院総合文化研究科博士課程を修了し、博士(学術)を取得。順天堂大学スポーツ健康科学部前任准教授を得て、日本オリンピック委員会医科学スタッフ、日本ボディビル連盟医科学委員、環境省ナッジユニット連絡会議委員及びナッジアンバサダーとして活躍。

その他、NHK「みんなの筋肉体操」等TV解説者や「スポーツ科学の教科書」等著書多数、出版。

① 3/1[金] 14:00～15:30

対象 おおむね60歳以上の区民

場所 研修室

定員 110人

持ち物 特になし

その場でできる手軽な筋トレの実践を交えての講話をいたします。
お楽しみに！



講座

元ラグビー日本代表キャプテン 廣瀬 俊朗氏に聞く ラグビーW杯日本代表大躍進の理由！



講師 廣瀬 俊朗(としあき)さん

1981年生まれ、大阪府吹田市出身。5歳からラグビーを始め、大阪府立北野高校、慶應義塾大学、東芝ブレイブルーパスでプレー。東芝ではキャプテンとして日本一を達成した。2007年日本代表選手に選出、28試合に出場。現役引退後、MBAを取得。

現在の活動範囲はラグビーの枠を超え、チーム・組織作り・リーダーシップ論の発信や、スポーツの普及・教育・食・健康・地方創生に重点をおいた多岐にわたるプロジェクトにも取り組み、全ての人に開けた学びや挑戦を支援する場作りを目指している。

② 3/15[金] 13:30～15:00

対象 おおむね60歳以上の区民

場所 研修室

定員 110人

持ち物 特になし

元ラグビー日本代表キャプテン・廣瀬 俊朗氏による「ラグビーW杯日本代表大躍進の理由」と題し、対話やセッション形式で廣瀬さんの経験を交えてご講演いただきます。さらに、実際にラグビーボールを用いてパスワークのデモンストレーションや簡単な体験型ゲームを予定しています。どうぞ期待您的！



講座

“春の選抜開幕！プロ野球開幕直前！”前阪神タイガース投手コーチ 金村 暁氏に聞くプロ野球・高校野球！！



講師 金村 暁(さとる)さん

1976年生まれ、宮城県気仙沼市出身。(出身校：仙台育英高等学校・ポジション：投手)
1995年 日本ハムファイターズ入団(ドラフト1位)、2008年トレードで阪神タイガースへ移籍、2010年 現役引退、2016年～2022年 阪神タイガース1軍投手コーチ。
1998年に一軍に定着し、最優秀防御率のタイトルを獲得。2002年には初の2桁勝利を達成し、その年から4年連続で2桁勝利を記録するなど、日本ハムファイターズのエースとして長らく活躍。2006年には日本シリーズ第4戦に先発投手として登板し、勝利投手になるなど、ファイターズ44年ぶりの日本一に大きく貢献した。現在は野球解説者として活躍中。

③ 3/19[火] 13:30～15:00

対象 おおむね60歳以上の区民

場所 研修室

定員 110人

持ち物 特になし

トークショーを行います。
高校野球・プロ野球の裏側を、元プロ野球選手で、前阪神タイガース投手コーチの金村 暁氏が教えてくれます！



講座

春のオシャレ講座2024 骨格診断別春のトレンド解説



講師 橋本 ワコさん

スポーツビューティ・アドバイザー、waco styling 代表、一般社団法人日本スポーツビューティ協会 代表理事、パーソナルスタイリスト&メイクアップ・アドバイザー。



④ 2/23[金・祝] 10:30～12:00

対象 おおむね60歳以上の区民

場所 研修室

定員 110人

持ち物 特になし

骨格診断では、持って生まれた身体の質感やラインの特徴から、ご自身の体型を最もきれいにさせるデザインと素材を知ることができます。自分に似合うデザインと素材を知って、“オシャレ”を楽しみましょう。今回は、骨格診断に春のトレンド解説を交えた豪華なオシャレ講座です。女性だけでなく、男性も楽しめる内容となっております。