

10/31
[金]

測定・体験会

来場者には記念品をプレゼント!

元気で100歳!介護予防フェス in AKASAKA

日程 10/31(金)

時間 11:00~15:00 (10:45受付開始)

場所 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 赤坂コミュニティぷらざ 6階

対象 おおむね 50 歳以上の区民

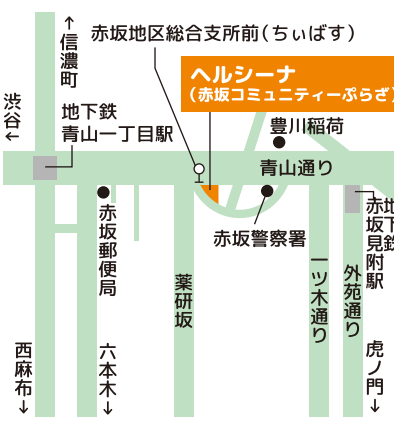
持ち物 運動靴タイプの室内履き

内容 ●足腰元気講座体験 ●体成分測定
●口腔体操体験 ●脳トレ体験
●EMS体験 ●血管年齢測定
●ハンドマッサージ (協力:森永乳業(株))

港区の介護予防
プログラムを
体験してみよう!

会場までの地図

健康増進センター(ヘルシーナ)



ちいばす赤坂ルート・青山ルート
「赤坂地区総合支所前」徒歩1分

※ペースメーカーを使用している人はEMS体験、体成分測定はできません。

11/2
[日]

講演会

事前予約制

来場者には
記念品をプレゼント!

輝け人生!介護予防講演会 in TAKANAWA 「目から始める健康長寿 ~白内障と目の病気を正しく知る~」

日程 11/2(日)

時間 10:00 ~ 11:30 (9:40 受付開始)

会場 高輪区民センター 区民ホール
高輪 1-16-25 (高輪コミュニティぷらざ内)

対象 おおむね 50 歳以上の区民 定員 200 人

内容 白内障を中心に、加齢とともに起こりやすい目の病気の症状や原因、早期発見のポイント、さらに、日常生活でできる予防や進行を遅らせる工夫もお伝えし、目の健康を守りながら、いつまでも元気に過ごすためのヒントをお届けします。

講師 猪俣 武範氏
(順天堂大学医学部 眼科学講座准教授)



猪俣 武範氏

会場までの地図

高輪区民センター
(高輪コミュニティぷらざ)



ちいばす高輪ルート
「高輪地区総合支所前」徒歩0分

申込方法 10月1日(水)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

参加無料
一部年齢制限あり

輝け人生! 元気で100歳!

港区介護予防フェスティバル
第17回健康長寿! in みなと

令和7年 10/31金・11/2日・11/8土

11/8
[土]

介護予防フェスティバル 第17回健康長寿! in みなと

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすために介護予防フェスティバルを開催!
運動・栄養・口腔・認知機能など、介護予防に役立つさまざまな体験コーナーや講座、
健康チェック、楽しい催しなど盛りだくさんの内容をご用意しています。

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

対象 どなたでも

内容 ●健幸サポート栄養士セミナー「40代からの記憶対策プログラム」、
「シニアのためのたんぱく質」(協力:森永乳業(株))
●産直野菜販売 ●測定会(姿勢測定、体成分測定、口腔機能測定) ●ステージ発表
●料理提供 ●相談会 ●盆踊り大会 ●パタカラ音頭 ●ダーツ ●eスポーツ体験
●昔遊び ●折り紙(クリスマスリース) ●松ぼっくりオーナメントづくり など

スタンプラリー、
アンケート回答で
記念品をプレゼント!

ステージ発表 会場:リーブラホール

タイムテーブル

	団体名	演目名	出演時間
1	チームAKY、 手話歌サークル「7人の姫」、 銭太鼓はなみずき	みんなで歌って健康!	11:15~11:45
2	オープニングセレモニー	みんなといきいき体操	11:50~12:15
3	健康音楽なすなミュージカ	懐かしい童謡からムード歌謡まで 歌って元気になろう	12:20~12:35
4	元気!みなと ゆいまーる倶楽部	簡化24式・功夫扇	12:40~12:55
5	ハートウォーミングボイス	みんな笑顔で歌おう	13:00~13:15
6	濱の會	謡は一生	13:20~13:35
7	Run ラン club	楽しく走ろうRunランと♪	13:40~13:55

※都合により、内容は変更になる場合があります。

介護予防フェスティバルの詳細はナカ面へ!▶

主 催 : 港区介護予防フェスティバル実行委員会 / 港区
協 力 : 港区介護予防リーダー・サポーター 他
問合せ : 港区立介護予防総合センターラクっちゃ
(TEL) 03-3456-4157 (FAX) 03-3456-4153

4 みんなと結ぶ「へいわ」
~港区平和都市宣言40周年~