

◆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

スタンプラリー、
アンケート回答で
記念品を
プレゼント!

介護予防総合センターラクっちゃ



各種測定 会場:マシントレーニングルーム

- 姿勢測定(シセイカルテ)
- 体成分測定
- 口腔機能測定

時間 10:00~16:00

※ペースメーカーを使用している人は、体成分測定はできません。

靴を脱ぐエリア
(スリッパの貸し出しは)
ありません

体験・展示 会場:トレーニングルーム

フレイルチェックと介護用品のご案内

協力 東京都理学療法士協会 港区支部

時間 10:00~16:00

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

時間 ①10:00~12:30 ②13:30~16:00

介護家族のお話を聞く場

協力 支会(ささえのかい)

時間 10:00~16:00

体験・遊び・アンケート 会場:研修室

- eスポーツ体験 協力 eスポーツ倶楽部
- ダーツ体験 協力 楽八会
- 昔あそび 協力 第4火フェ
- 環境・防災アンケート 協力 芝会議まちづくり部会

時間 10:00~16:00

ホール催し 会場:リーブラホール

フレイル予防!みんなで歌って踊ろう♪ ~昭和歌謡とパカカラ音頭~

講師 サッチー

サンミュージック所属タレント/言語聴覚士、
介護福祉士、日本摂食嚥下リハビリテーション認定士

時間 14:00~14:40

定員 100人(会場先着順)

サッチー

みんなと踊ろう!盆踊り大会

協力 Bonボン盆踊り

時間 14:40~15:40

定員 100人(会場先着順)

野菜販売 会場:共有スペース(自動ドア前)・消費者センター前

時間 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

協力 栃木県【共有スペース(自動ドア前)】

和歌山県由良町【消費者センター前】ご当地キャラ登場!

ものづくり 会場:リーブラ学習室D1

松ぼっくりオーナメントづくり

BGM協力 芝浦健トス

時間 10:00~ ※なくなり次第終了

相談 会場:リーブラ学習室D2

臨床心理士によるよろず相談会

日常のちょっとしたお悩みや気になること、なんでもご相談ください。
(おひとり20分以内)

時間 10:00~16:00

料理提供 会場:栄養・口腔機能改善室

炊き出しごはん&豚汁

協力 男性のための料理教室 修了者

時間 11:30~ ※なくなり次第終了

災害時に役立つちよい足しアレンジレシピをお渡しします!



健幸サポート栄養士セミナー 会場:自主活動室

40代からの記憶対策プログラム

協力 森永乳業(株) 定員 各回30人(当日先着順)

時間 ①10:30~11:10 ②11:30~12:10 ※15分前より受付

記憶力の低下は40代から始まると言われています。気になる認知機能と関わり深い食事や運動、腸内フローラに関する知識について解説します。

シニアのためのたんぱく質

協力 森永乳業(株) 定員 各回30人(当日先着順)

時間 ①13:00~13:40 ②14:00~14:40 ※15分前より受付

シニアに大切な「たんぱく質」。フレイル予防や痩せ対策など筋力を落とさないポイントや食事の際に気軽に取り入れられる健康のヒントをお伝えします。

かんがり・ものづくり 会場:ラウンジ

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 ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

折り紙(クリスマスリース)

協力 介護予防リーダー・サポーター

時間 ①10:00~12:30 ②13:30~16:00



スマホ相談会

時間 ①10:00~12:00 ②13:00~16:00

港区長寿アプリ「チャレンジみなと」 会場:リーブラ学習室C

みんなの写真展

協力 エーテンラボ

時間 10:00~16:00

健康になるスマホ講座 事前予約制

協力 エーテンラボ、港区シルバー人材センター 定員 各回10人(申込順)

時間 ①11:00~11:30 ②13:30~14:00

対象 60歳以上の区民 持ち物 スマホ

申込方法 10月1日(水)より受付開始
電話または直接、介護予防総合センターへ
TEL:03-3456-4157



展示「港区の狛犬・庚申塔の紹介」 会場:リーブラ学習室E

狛犬と芝公園の花の動画+お話

協力 EDOカフェプラス

時間 10:00~16:00