フリー：心に響くマンドリンコンサート

⑯ 12/16（水）15:00-16:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］200人

［場　所］リーブラホール

優しい音色と豊かなハーモニーが織りなす極上のひととき。おなじみの名曲や、心温まる調べに包まれながら、ゆったりと優雅な音楽の時間を楽しみませんか。



［協　力］
マンドリンクラブ志木会

私達は、約60年前に設立した高校マンドリンクラブの創立時のOBメンバーによるアンサンブルです。
心をあわせた合奏で曲を作り上げ、お客様に唄って楽しんでいただくボランティア活動を続けています。

フリー：中高年のトップランナー 佐藤真理子の メゾットボイストレーニングin港区

⑰ 12/17（木）14:00-15:30

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］110人

［場　所］研修室　　［持ち物］飲み物

中高年のトップランナーである佐藤真理子さんによる楽しいトーク＆ボイストレーニング！
みんなで盛り上がる、心も体も弾むプログラムで一緒に元気にチャージしましょう。

［講　師］
佐藤　真理子

・中高年のトップランナー
・表現者



フリー：ラクっちゃ感謝パーティー　～お陰様で12周年～

⑱ 12/18（金）13:00-15:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］100人

［場　所］研修室　　［持ち物］飲み物

スペシャルゲストとして、銭太鼓はなみずきさん、大道芸人コーキさんのスペシャルステージや、スタッフショー＆お楽しみゲームで盛り上がります！
日頃の感謝を込めて、皆様のご参加を心よりお待ちしております！

［スペシャルゲスト］
大道芸人コーキ
銭太鼓　はなみずき





フリー：快眠への第一歩！ プレシニアからの睡眠セミナー

⑲ 12/19（土）
①13:00-14:00 体成分測定 / ②14:00-15:00 講座

［対　象］おおむね50歳以上の区民　　［定　員］①25人 / ②85人　　［場　所］研修室

体成分測定後（25人限定）、定年後に変化する睡眠のメカニズムや、よくあるお悩みをわかりやすく解説！
質の高い睡眠を取り戻すための具体的な改善策や、毎日の生活ですぐに実践できる快眠のコツをお伝えします。

［担　当］長澤
・理学療法士



フリー：笑って健康！ラクっちゃ落語会

⑳ 12/22（火）10:30-12:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］110人　　［場　所］研修室

ラクっちゃの12周年目に、落語立川流の二ツ目・立川笑えもんが登場！
生の落語ならではの臨場感とテンポ良いトークで、会場にたくさんの笑顔をお届けします。
笑うことは心と体の健康づくりにも効果的です。みんなでたくさん笑って楽しみましょう。

［講　師］立川　笑えもん

・元臨床工学技士から異例の落語家
・2020年2月に6代目立川談笑へ入門
・2024年1月より二ツ目昇進



その他：焼き菓子販売

㉑ 12/22（火）11:00-14:00　※商品がなくなり次第終了

［対　象］どなたでも　［場　所］ラクっちゃ入口

みなとワークアクティ内で製造した焼き菓子を販売します。是非お立ち寄りください。

［協　力］みなとワークアクティ



イベント申し込み方法

事前予約制　　**申込順**

11/20（金）9：00～より

Aグループ：1人1つまで予約可能
Bグループ：1人1つまで予約可能
フリー　：自由に予約可能
その他　：予約不要

A・Bグループ
11/27(金)～
2つめ申込可能。
同イベントは
1人1つまで

【申し込み・お問い合わせ】
港区立介護予防総合センター ラクっちゃ
TEL：3456-4157/ FAX：3456-4153

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦２階
https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/

ラクっちゃ 感謝祭

～お陰様で12周年を迎えます～

2026
12/16-22
（水）　（火）

申し込み	グループ	番号	イベント名	日程	時間	対象	定員
11/27(金)から2つめ申し込み可能 1人1つまで予約可能	A	1	Let's CHEER(チア)ビクス！	12/17(木)	11:00-12:00	60歳以上の区民	22人
		2	Xmas簡単ステップ	12/17(木)	18:00-19:00		19人
		3	タオルですっきり！肩こり解消＆小顔ヨガ	12/19(土)	10:00-11:00		25人
		4	男のヨガ［男性限定］	12/19(土)	11:40-12:40		25人
		5	フットケア×カラダデトックス	12/20(日)	10:00-11:00		40人
		6	コアヒーリング＆ストレッチ	12/21(月)	11:00-12:00		25人
		7	はじめてのXmasエアロ	12/22(火)	14:00-15:00		25人
11/27(金)から2つめ申し込み可能 1人1つまで予約可能	B	8	世界に1つだけの小物！ オリジナルポーチ＆チャームづくり	12/16(水)	10:00-11:00		15人
		9			11:40-12:40		15人
		10	手で触れて心をつなぐ はじめてのコラージュ体験	12/17(木)	10:30-12:00		20人
		11	e-スポーツで楽しく認知症予防	12/19(土)	13:00-14:00		20人
		12	男性のラクっちゃ食堂 Xmasプレートを作ろう ［男性限定］	12/21(月)	10:30-12:00		10人
		13	Xmasスイーツを作ろう	12/21(月)	14:00-15:30		12人
		14	『ラクっちゃクラフトサロン』 ちりめん根付・干支作り(羊)	12/21(月)	13:00-15:00		20人
		15		12/22(火)	13:00-15:00		20人
自由に予約可能	フリー	16	心に響くマンドリンコンサート	12/16(水)	15:00-16:00		200人
		17	中高年のトップランナー 佐藤真理子の メゾットボイストレーニングin港区！	12/17(木)	14:00-15:30		110人
		18	ラクっちゃ感謝パーティー～お陰様で12周年～	12/18(金)	13:00-15:00		100人
		19	快眠への第一歩！ プレシニアからの睡眠セミナー　① 体成分測定 ② 講座	12/19(土)	①13:00-14:00	おおむね50歳以上の区民	25人
					②14:00-15:00		85人
		20	笑って健康！ラクっちゃ落語会	12/22(火)	10:30-12:00	60歳以上の区民	110人
予約不要	その他	21	焼き菓子販売	12/22(火)	11:00-14:00	どなたでも	―

A: Let's CHEER(チア)ビクス！

❶ 12/17（木）11:00-12:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］22人　［場　所］トレーニングルーム

［持ち物］室内履き（運動靴タイプ）・動きやすい服装・飲み物・タオル

ポンポンを持って、音楽に合わせてエアロビクスやダンスを行います。笑顔で楽しく踊りましょう♪

［担　当］小林
・介護予防主任運動指導員



A: Xmas簡単ステップ

❷ 12/17（木）18:00-19:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］19人　　［場　所］トレーニングルーム

［持ち物］室内履き（運動靴タイプ）・動きやすい服装・飲み物・タオル

Xmasの音楽に合わせて簡単なステップ動作で、台の昇降運動を行います。
みんなで楽しく汗をかきましょう♪

［担　当］坂倉
・介護予防主任運動指導員



A: タオルですっきり！肩こり解消＆小顔ヨガ

❸ 12/19（土）10:00-11:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］25人　［場　所］トレーニングルーム

［持ち物］動きやすい服装・飲み物・フェイスタオル

タオルを効果的に使って固まった肩や首まわりをぐっとほぐし、血行を促進！
さらに表情筋を心地よく動かして、すっきりとしたフェイスラインと軽やかな心身を手に入れる
スペシャルケアクラスです。

［講　師］大江　将平
・パーソナルトレーナー
・ヨガインストラクター



A: 男のヨガ

❹ 12/19（土）11:40-12:40

［対　象］60歳以上の区民(男性限定)　［定　員］25人［場　所］トレーニングルーム

［持ち物］動きやすい服装・飲み物・タオル

周りを気にせず自分の身体と向き合える男性限定のヨガクラス！硬くなった関節や筋肉をしっかり
ほぐし、いつまでも動きやすい理想的な身体づくりと、深いリフレッシュを実感できます。

A: フットケア×カラダデトックス

❺ 12/20（日）10:00-11:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］40人　　［場　所］研修室

［持ち物］動きやすい服装・飲み物・タオル

日中がんばる足元をすっきりケアして、全身の巡りをスムーズに！足元からポカポカと軽くな
る心地よさを実感しながら、カラダの中からリフレッシュできる特別なケアプログラムです。

［担　当］　栃堀
・介護予防主任運動指導員



上條
・ネイリスト養成講師
・ジェルエデュケーター



A: コアヒーリング＆ストレッチ

❻ 12/21(月）11:00-12:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］25人　　［場　所］トレーニングルーム

［持ち物］室内履き（運動靴タイプ）・動きやすい服装・飲み物・タオル

ストレッチポールを使って全身を整えた後、音楽に合わせてカラダをほぐしましょう。

［担　当］　竹若
・介護予防運動指導員



A: はじめてのXmasエアロ

❼ 12/22（火）14:00-15:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］25人　　［場　所］トレーニングルーム

［持ち物］室内履き（運動靴タイプ）・動きやすい服装・飲み物・タオル

音楽に合わせて簡単なエアロビクス動作を行います。みんなで楽しく汗をかきましょう♪

［担　当］　外丸
・介護予防主任運動指導員



B: 世界に1つだけの小物！オリジナルポーチ＆ネームチャームづくり

12/16(水)　❽ 10:00-11:00　　❾ 11:40-12:40

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］各15人　　［場　所］自主活動室

［持ち物］お気に入りの布(Tシャツ・着物・ハギレなど)20㎝×16㎝以上の大きさを2枚
定規・老眼鏡・飲み物

お気に入りの布を使って「オリジナルポーチ」と「イニシャル入りネームチャーム」を作ってみませんか。想い出のTシャツや着物などの布を再利用して可愛らしいポーチに大変身！自分だけの小物づくりを一緒に楽しみましょう。



※写真はイメージです

［講　師］Maho
・ハンドメイド作家



B: 手で触れて心をつなぐ はじめてのコラージュ体験

❿ 12/17（木）10:30-12:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］20人　　［場　所］自主活動室

［持ち物］切り抜いてよい雑誌やチラシ・折り紙など・色鉛筆・カラーペンなど

心の専門家と一緒に「心惹かれるモノを選ぶ・切り取る・貼る」創作を通じて豊かな時間を過ごしませんか。
コラージュ体験で、自分らしい自己表現とそれぞれの心地よいひとときを味わいながら、温かい交流を楽しめます。初めての人でも安心してご参加ください。一緒に心のメンテナンスをしましょう。

［担　当］　櫻田
・臨床心理士
・公認心理師



B: e-スポーツで楽しく認知症予防

⓫ 12/19（土）13:00-14:00

［対　象］60歳以上の区民　　［定　員］20人　　［場　所］自主活動室

話題のe-スポーツで、楽しく元気に脳トレ！「ゲームは初めて」という方も大歓迎です。
みんなでワイワイ、自然と笑顔があふれる時間を過ごしませんか？画面に向かって、笑って、動いて！

［担　当］　阿部
・介護予防運動指導員



森川
・看護師



B: 男性のラクっちゃ食堂 Xmasプレートを作ろう（男性限定）

⓬ 12/21（月）10:30-12:00

［対　象］60歳以上の区民(男性限定)　［定　員］10人　［場　所］栄養・口腔機能改善室

［参加費］500円　［持ち物］室内履き（運動靴タイプ）・エプロン・マスク・三角巾・飲み物

区内の一人暮らしの高齢者の皆様をお招きし、1日限りのシニア食堂をオープン！料理の腕を振るいながらクリスマスプレートを手づくりして、楽しい美味しい時間を一緒に過ごしましょう！

［担　当］　廣井
・管理栄養士



米田
・管理栄養士



B: Xmasスイーツを作ろう

⓭ 12/21（月）14:00-15:30

［対　象］60歳以上の区民　［定　員］12人　［場　所］栄養・口腔機能改善室

［参加費］300円　［持ち物］室内履き（運動靴タイプ）・エプロン・マスク・三角巾・飲み物

甘い香りに包まれながら、みんなで楽しく美味しいお菓子作り！はじめての方でも気軽に参加できる、心温まる楽しいひとときを過ごしませんか？

ブッシュドノエル
（切り株のチョコレートケーキ）
を作ります！



B:『ラクっちゃクラフトサロン』ちりめん根付・干支作り（羊）

⓮ 12/21（月）13:00-15:00　⓯ 12/22（火）13:00-15:00

［対　象］60歳以上の区民　［定　員］各20人　［場　所］自主活動室

［持ち物］老眼鏡・飲み物

根付とは、江戸時代、武士や町人たちが巾着や印籠などを帯に吊るす時につけた滑り止めのための留め具です。
来年の干支、羊のかわいい根付をつくりましょう！

［協　力］
介護予防リーダー・サポーター