◆講座修了後の活動例



区の行事での介護予防体操の披露


区民まつりでの介護予防の普及・啓発


港区介護予防フェスティバル


自主活動グループ

◆会場アクセス

【港区立介護予防総合センター　ラクっちゃ】



●JR田町駅　東口　徒歩5分
●地下鉄三田駅　A6出口　徒歩6分
●港区コミュニティバスちぃばす
（芝ルート・芝浦港南ルート）
　みなとパーク芝浦バス停　徒歩0分
（芝浦港南ルート）芝浦一丁目バス停　徒歩4分
（高輪ルート・芝ルート・田町ルート）
　浅草線三田駅前バス停　徒歩6分
●お台場レインボーバス　田町駅東口バス停　徒歩7分
●都営バス
（田92、浜95、田99）　田町駅東口バス停　徒歩7分

【港区立神明いきいきプラザ】



●JR浜松町駅　北口　徒歩4分
●地下鉄大江戸線･浅草線大門駅
　A2出口徒歩4分、B1出口　徒歩3分
●港区コミュニティバスちぃばす
（芝ルート）
　みなとパーク芝浦-新橋駅-プラザ神明バス停
　徒歩0分
●都営バス
（都06、浜95）大門駅前バス停　徒歩4分
（都06、橋86）新橋六丁目バス停　徒歩4分

港区立介護予防総合センター　ラクっちゃ
〒105-0023　港区芝浦1-16-1　みなとパーク芝浦2F
TEL 03-3456-4157　FAX 03-3456-4153
URL https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/

介護予防総合センターHP

地域活動をはじめてみませんか

介護予防サポーター・介護予防リーダー養成講座

～ 住み慣れた地域で いつまでもいきいきと暮らすために ～

介護予防サポーターとは	介護予防リーダーとは
区や関係機関が実施する介護予防行事等の補助をするボランティアです。	地域で介護予防活動を主体的・積極的に担うボランティアです。

内容	とき		ところ	定員
（1）養成講座の事前説明会	①12月12日（土）	14：00～15：30	介護予防総合センター	20人程度（申込順）
	②12月14日（月）	14：00～15：30	神明いきいきプラザ	15人程度（申込順）
申込方法	電話または直接各会場へ			

内容	とき		ところ	定員
（2）介護予防サポーター養成講座	①令和9年1月9日～23日（毎週土曜・全3回）	14：00～16：30	介護予防総合センター	20人程度（抽選）
	②令和9年1月18日～2月1日（毎週月曜・全3回）	14：00～16：30	神明いきいきプラザ	15人程度（抽選）
（3）介護予防リーダー養成講座	令和9年2月6日～3月27日（毎週土曜・全8回）※別途見学実習あり	13：30～16：30	介護予防総合センター	20人程度（抽選）
申込方法	（2）は12月25日（金）までに、（3）は令和9年1月29日（金）までに直接、受講申込書（募集要項に添付）と住所を確認できる本人確認書類を持参の上、希望の施設へ。			

※①②ともに同じ内容です。
※養成講座の日程・カリキュラム等は、募集要項をご覧ください。
　募集要項および受講申込書は、介護予防総合センター・各いきいきプラザ・各高齢者相談センター等で配布している他、介護予防総合センターのホームページからダウンロードもできます。

申し込み
問い合わせ

港区立介護予防総合センター　ラクっちゃ（芝浦1-16-1　みなとパーク芝浦2F）
TEL 03-3456-4157　FAX 03-3456-4153
港区立神明いきいきプラザ（浜松町1-6-7）
TEL 03-3436-2500　FAX 03-3436-2510

港区高齢者支援課介護予防推進係　TEL：03-3578-2930

共通事項

対象	20歳以上の区民
費用	無料 （介護予防リーダー養成講座は、見学実習時の交通費・参加費など実費負担あり）

介護予防サポーター養成講座

日　時			カリキュラム
	①	②	
1	令和9年 1月9日（土） 14：00～16：30	令和9年 1月18日（月） 14：00～16：30	介護予防と老年学 介護予防のための運動学
2	1月16日（土） 14：00～16：30	1月25日（月） 14：00～16：30	基本チェックリストおよび体力測定について 介護予防と社会参加
3	1月23日（土） 14：00～16：30	2月1日（月） 14：00～16：30	港区の介護予防体操について 港区の介護予防の現状 修了式
【会　場】①介護予防総合センター　ラクっちゃ　（港区芝浦1-16-1　みなとパーク芝浦2F） ☎03-3456-4157 ②神明いきいきプラザ（港区浜松町1-6-7） ☎03-3436-2500			
【修了要件】上記講座にすべて出席すること			

※カリキュラムは予告なく変更する場合があります。

◆講座の様子





介護予防リーダー養成講座

日　時		カリキュラム
1	令和9年 2月6日（土） 13：30～16：30	介護予防と老年学 介護予防のための運動学 地域資源調査（見学実習）について
2	2月13日（土） 13：30～16：30	口腔機能と栄養学 港区の介護予防体操について 認知症予防について
3	2月20日（土） 13：30～16：30	港区の介護予防の現状 基本チェックリストおよび体力測定について
4	2月27日（土） 13：30～16：30	介護予防と社会参加 自主活動グループの実際 地域資源調査の方法論
地域資源調査（見学実習）		
5	3月6日（土） 13：30～16：30	地域資源調査（見学実習）の報告会 アクションプランの作成について
6	3月13日（土） 13：30～16：30	アクションプランの作成・共有
7	3月20日（土） 13：30～16：30	アクションプラン完成 今後の介護予防リーダーの活動について
8	3月27日（土） 13：30～16：30	アクションプラン発表会 修了式
【会　場】①介護予防総合センター　ラクっちゃ　（港区芝浦1-16-1　みなとパーク芝浦2F） ☎03-3456-4157		
【修了要件】1.上記講座8回中、6回以上出席すること 2.地域資源調査（見学実習）に参加すること 3.アクションプランを提出すること		

※カリキュラムは予告なく変更する場合があります。