

介護予防事業

健康トレーニング・もっと健康トレーニング

※以下は、白金台いきいきプラザで開催されるプログラムのみ抜粋して掲載しています。

コース名	曜日	時間	場所
健康トレーニング	月曜日	9:15～10:45	地下2階 ホール
	月曜日	11:00～12:30	
	木曜日	9:15～10:45	
	木曜日	11:00～12:30	
	金曜日	10:15～11:45	1階 敬老室
もっと健康トレーニング	水曜日	13:15～14:45	地下2階 ホール
	水曜日	15:00～16:30	

- 実施期間：令和元年10月～令和2年3月（週1回、全20回程度）
- 対象：60歳以上の港区民で、1人で会場まで通うことができ、6ヶ月間継続して参加できる方
- 定員：各コース 28名（抽選）
- 申込：8月中旬※正確な申込期間は後日館内に掲示されるポスターや広報みなとでご確認ください。
ご本人が直接第1希望の会場へお申し込みください。
※抽選結果は、9月中旬に郵送で申込者全員に通知いたします。

セルフマシントレーニング

	実施期間	曜日	時間
水曜コース	10月2日～12月18日	水曜日	11:00～12:30
金曜コース	10月4日～12月20日	金曜日	13:30～15:00
土曜コース	10月5日～12月21日	土曜日	11:00～12:30

- 場所：1階 にこにこサロン
- 対象：65歳以上の港区民で、以下の条件に1つ以上該当する方
 - ①筋力アップマシントレーニング修了者
 - ②はじめてのマシントレーニング修了者
 - ③指導員よりマシンの正しい使用方法を習得している方※以上の条件を満たしている方でも、身体の状態やマシンの使用方法の習得レベルによっては、ご参加を見合わせていただく場合がございます。
- 定員：各コース 10名（抽選）
- 申込：9月4日（水）～9月21日（土）
ご本人が直接白金台いきいきプラザ窓口にてお申し込みください。
※抽選結果は、9月25日（水）以降に郵送で当選者のみ通知いたします。



※申し込みは1人1コースまで
※郵送や電話でのお申込み受付はできません。
※定員に達しなかった場合は、追加募集を行います。

おどる介護士うっしーの ダンス体操教室



【プロフィール】

横浜市出身の生粋のハマっ子。介護士として働く一方、ミュージカルやよさこいなど、ダンスの舞台にも出演。ダンスと介護を組み合わせたいと考案した「ダンス体操」は、様々な施設で大人気を博したプログラムである。

- 日時：8月20日（火）14:00～15:30
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 申込：不要
- 講師：丑木 雄一氏（うしき ゆういち）

みんなで楽しく
身体を動かしましょう♪

専門弁護士による 相続対策前にやるべき基礎から 最新デジタル終活まで

- 日時：8月14日（水）
14:00～15:00 勉強会
15:00～16:00 個別相談会
- 講師：伊勢田 篤史氏（公認会計士・弁護士）

相続対策の前に
やるべき基本事項から
最新終活事情について、分かり易く
ご説明いたします。

いつまで、どんなお金がかかるの？ シニアライフプランで 安心人生設計

- 日時：8月21日（水）
10:00～11:00 勉強会
11:00～12:00 個別相談会
- 講師：岩浅 秀郎氏（相続診断士・ファイナンシャルプランニング技能士）

老後を安心して過ごすための
シニアライフプランについて、
勉強会を開催します。

- 場所：2階 集会室B
- 対象：港区民
- 費用：無料
- 定員：30名（抽選）
- 申込：7月15日（月）～8月10日（土）
ご本人が電話または直接窓口にてお申込みください。

※抽選結果は8月11日（日）以降、当選者のみご連絡いたします。
※個別相談は当日、希望者より10名抽選となります。（お一人20分まで）