

申込が必要な介護予防事業

7月開始のみんなと元気塾

はじめてのマシントレーニング

各コース全24回

	期 間	開催日	開催時間
コース①	7月2日～9月27日	毎週火・金曜日	11:00～12:30
コース②	7月6日～9月28日	毎週水・土曜日	9:15～10:45

●場所：1階 にこにこサロン

●対象：要支援認定、またはチェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
※要介護認定を受けている方はご参加いただけません。

●定員：各コース10名（先着）

●持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装

●申込：6月1日（土）～ 定員に達するまで

●申込窓口：各高齢者相談センター

※利用者による直接申請が条件となります。

※お申込の際、ご印鑑とお薬手帳が必要となります。

※申請希望の際には、あらかじめ高齢者相談センターまでご連絡ください。

※2つのコースから1つお選び下さい。



セルフマシントレーニング

各コース全12回

	期 間	開催日	開催時間
コース①	7月10日～9月25日	毎週水曜日	11:00～12:30
コース②	7月5日～9月20日	毎週金曜日	13:30～15:00
コース③	7月6日～9月21日	毎週土曜日	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①～③の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（65歳以上）

②はじめてのマシントレーニング修了者（65歳以上）

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：5月27日（月）～6月15日（土）

●申込窓口：白金台いきいきプラザ

※3つのコースから1つお選び下さい。

※6月19日（水）以降に当選者のみに通知いたします。

膝痛予防改善教室

日時：**6月25日～9月24日**
火曜日 13:30～15:00 全12回

場所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン

対象：60歳以上の港区民で原則下記に該当する方
①欠席せず参加可能な方
②医師から運動制限を受けていない

※主に座位中心での膝痛の予防および改善のための
体幹および脚の筋を強化する運動プログラムです。
痛みを治すためのものではありません。
既に、膝に痛みのある方の参加はできません。

持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装

定員：**10名(抽選)**

申込方法：5月10日(金)から6月9日(日)までに、
ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所に
お申し込み下さい。

抽選結果：6月11日(火)以降に当選者のみ案内状を
送付致します。

