

# 申込が必要な介護予防事業

## 健康トレーニング

楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランスの向上をめざします。

こんな方にオススメです！

- \*初めて参加する方
- \*足腰の衰えや体力の低下が気になる方
- \*現在の体調を維持したい方

曜日	時間	場所
月曜日	9:15～10:45	地下ホール
月曜日	11:00～12:30	地下ホール
木曜日	9:15～10:45	地下ホール
木曜日	11:00～12:30	地下ホール
金曜日	10:15～11:45	敬老室



## もっと健康トレーニング



トレーニングマシンは使用せず、筋力トレーニングにバランストレーニングを組み合わせます。運動習慣を身に着け、自主的なトレーニングが継続してできるようになることを目指します。

こんな方にオススメです！

- \*ある程度体力があり、更に筋力向上を図りたい方

曜日	時間	場所
水曜日	13:15～14:45	地下ホール
水曜日	15:00～16:30	地下ホール

- 実施期間：2019年4月～9月上旬
- 対象：申込時に60歳以上の区民で、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：2月上旬 ご本人が直接事務所へ

※郵送・お電話でのお申し込み受付はできません。

※申込期間は予定です。正確な期間は掲示されるポスターや広報みなとでご確認ください。

※抽選結果は3月中旬に郵送致します。

# 4館合同 バスハイク



＊ 水戸の梅まつり 偕楽園・  
キッコーマンもの知り醤油館に行きましょう ＊

日時：平成31年2月22日（金）

午前8時30分～午後5時（予定）

参加費：¥2,000（昼食代・保険代含む）

※当選後2月18日（月）までに申し込まれた館でお支払ください

## 参加概要

●対象者：60歳以上の港区民の方

●定員：80名（各館抽選20名）

●申込：1月25日（金）～2月8日（金）17:00まで

※ご本人が、応募したい館に電話または事務所受付にて（複数館での重複申込み不可）

※2月12日に、各いきいきプラザにて当選番号を掲示致します。

ご来館の上、ご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

●集合・解散：各乗降場所

【白金台いきいきプラザ】白金台いきいきプラザ前

【白金いきいきプラザ】白金高輪駅前NBFプラチナタワー前

【高輪いきいきプラザ】都営1丁目アパート前

【豊岡いきいきプラザ】豊岡いきいきプラザ前



### ※注意事項

○取消（ご返金）の期日は2月20日（水）までとなります。期日を過ぎますとご返金が出来ない場合がございます。

○バスは定刻に出発いたします。集合時間に遅れないようご注意ください。

○交通状況により予定が遅れる場合があります。

○注意すべき既往歴、食べ物のアレルギーがある方は、事前に職員にお申し出下さい。

○保険証は必ずご持参願います。※コピーで構いません。

○医師から服用・携帯を指示されている薬は必ずお持ちください。