

介護予防事業のご案内 申し込みが必要です。

はじめてのマシントレーニング

| | 実施期間 | 曜日 | 時間 |
|---------|-------------|-----|-------------|
| 火・金曜コース | 1月 7日～3月27日 | 火・金 | 11:00～12:30 |
| 水・土曜コース | 1月 4日～3月25日 | 水・土 | 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頂けません。
- 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：12月1日(日)～
- 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です。
※申請希望の際には、予め高齢者相談センターまでご連絡下さい。

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 | 1月 8日～3月25日 | 水 | 11:00～12:30 |
| 金曜コース | 1月10日～3月27日 | 金 | 13:30～15:00 |
| 土曜コース | 1月 4日～3月21日 | 土 | 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頂く場合がございます。
- 定員：各コース 10名(抽選)
- 申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口にて
- 申込期間：11月20日(水)～12月14日(土)
- ※抽選結果は、12月20日(金)以降に郵送で当選者のみ通知致します。



※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。

東京医療保健大学看護学部の学生さんと レクリエーションを 楽しみましょう！

**申込
不要**

- 12月5日(木) 13:30～14:30
笑って動いて楽しんで！心身健康！
- 12月6日(金) 13:30～14:30
楽しく体を動かしてゲームに挑戦！
- 12月11日(水) 10:15～11:15
チームで高得点！タオルでお手玉ポン！
- 12月12日(木) 10:15～11:15
作って、つって、チーム対抗！
オリジナルの魚で魚釣りをしよう！

**皆さん奮って
ご参加
下さい♪**



- 場所：12月 5日, 6日, 12日
2階 集会室B
12月11日
1階 敬老室

- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：なし
- 費用：無料
- 申込：不要



たくさんの方のご参加をお待ちしております！