

スローエアロビック講座～楽しく動いて脳も活性化～

日時：1月22日、2月5日(全て土曜日) 13:30～14:30全2回

場所：地下2階 ホール

対象：60歳以上の港区民(全2回参加可能な方)

定員：30名(抽選)

講師：東京都エアロビック連盟 浅山美樹氏

持物：飲み物、タオル、室内用運動靴

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：11月29日(月)～1月11日(火)

※抽選結果は1月13日(木)以降に当選者のみご連絡致します。

＜内容＞

スローエアロビックとは「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた、脳の活性化にもつながる、運動初心者や体力の低い方でもできる新感覚のエクササイズです。



高輪地区高齢者相談センター共催

元気な人も老後に備えよう！

～在宅生活を支える介護保険と高齢者サービスの活用術～

日時：12月9日(木曜日)14:00～15:30

場所：2階 集会室B

対象：港区民

定員：20名(抽選)

持物：筆記用具

申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて

申込期間：11月15日(月)～12月4日(土)

※抽選結果は12月6日(月)以降に当選者のみご連絡いたします。



将来、支援や介護が必要になっても自分らしく港区で暮らし続けるために

港区高齢者サービスや介護保険制度の申請方法などを元気なうちから知っておきましょう！

初心者のためのiPhone教室

日時：1月14日、1月21日(全て金曜日)

13:30～15:30全2回

場所：2階 集会室B

対象：60歳以上の港区民(全2回参加可能な方)

定員：8名(抽選)

講師：港区シルバー人材センター スマホ教室講師

持物：お持ちの方はご自身のiPhone

※お持ちでない方は貸出もあります。

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：12月11日(土)～1月5日(水)

※抽選結果は1月7日(金)以降に当選者のみご連絡いたします。



「スマホをまだ持っていない方」、また「iPhoneを持っているが、使い方がわからない」という方向けの教室です。

シニア講師がわかりやすく解説します！

iPhoneをお持ちでない方には、貸出もあります。
(お持ちの方は、ご自分のものを持参して頂いても構いません。)

初心者のためのマシン講習会



受講後、フリーマシントレーニングに参加できます

日時：12月10日、17日、24日

(全て金曜日)

10:30～11:30全3回

場所：1階 にこにこサロン

対象：60歳以上の港区民(全3回参加可能な方)

定員：5名(抽選) / 費用：無料

持物：室内用運動靴、飲み物、タオル

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：11月17日(水)～12月1日(水)

※抽選結果は12月3日(金)以降に当選者のみご連絡致します

基本的な使用方法と意識するポイントを解説します

- ・マシンを使ったことのない方
- ・使い方に不安がある方にオススメです！



フリーマシントレーニング

毎週木・日曜日 13:30～16:30

1階 にこにこサロン

※ご参加には条件があります



介護予防事業

三二健30

自主的に継続して運動ができるよう、自宅でもできる介護予防事業を実施します。
実施期間：1～3月(週1回・全10回・1回30分)



曜日	時間	コース番号	定員 各コース	場所
月曜日	9:30～10:00	A	20名	地下2階 ホール
	10:30～11:00	B		
	11:30～12:00	C		
木曜日	9:30～10:00	D		
	10:30～11:00	E		
	11:30～12:00	F		
金曜日	10:15～10:45	G	15名	1階 敬老室
	11:15～11:45	H		

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、継続して参加できる方

申込期間：12月上旬

※定員を超えた場合は「抽選」になります。

※**ご本人が直接第1希望の会場へ電話・もしくは直接窓口**でお申し込みください。

※12月下旬に郵送で申込者全員に結果を通知します。

※参加できるコースは、港区内の全てのミニ健30のコースのうち、一人1コースのみです。

頭とからだの健康教室



曜日	期間	時間
水曜日	1月5日～3月23日	9:15～10:15
金曜日	1月7日～3月25日	9:15～10:15
		11:00～12:00

場所：1階 にこにこサロン

対象：65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方

※認知症予防を目的とした学習プログラムと筋力や柔軟性、バランス力を養う運動プログラムの複合的な講座です。

定員：各コース5名(抽選)

持物：タオル、飲料水、室内用運動靴、動きやすい服装、マスク

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：11月22日(月)～12月12日(日)

※抽選結果は12月20日(月)以降に当選者のみ案内状を送付致します。

※定員に達しない場合は当選発表後に追加募集を行います。

