

令和3年度の参加申込みが始まります！

膝痛予防改善教室

- 日時：4月11日～6月27日 全て日曜日
11:00～12:00
- 場所：1階 にここサロン
- 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。
- 定員：5名(抽選)
- 費用：無料
- 持物等：タオル、飲料水、上履き、マスク、動きやすい服装
- 申込：ご本人が窓口またはお電話にて
- 申込期間：3月10日(水)～3月31日(水)
- ※抽選結果は4月5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。



フリーマシントレーニング

- 日時：令和3年4月1日～令和4年3月31日
毎週木・日曜日 13:30～16:30
※イベント等で開催しない日は、その都度お知らせ致します。
- 場所：1階 にここサロン
- 対象：60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セルフマシントレーニング経験者
 - ④運動指導員よりマシンの正しい使用方法を習得し、熟知している方

※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。
- 費用：無料
- 申込：ご本人が窓口にて
- 申込期間：3月8日(月)～



自分らしい生き方のための“若い支度”シリーズ第4回

元気な人にこそ考えてほしい「もしものための話し合い」

～自分のために・家族のために、今から知っておきたいiACP(人生会議)のこと～

- 日時：3月13日(土)14:00～15:30
- 場所：①白金台いきいきプラザ②インターネットを使用して受講可能な場所
- 対象：港区民
- 定員：30名(先着)
- 費用：無料
- 講師：原澤 慶太郎 医師
- 申込：①当日、直接会場へお越しください
②申込専用メールへ、お名前・ご連絡先を記入の上お申込み下さい
shirokane-houkatu@hotmail.com



iACP 理事

他、家庭医療専門医 (JPCA)
在宅医療専門医 (JAHCM)
慶應義塾大学医学部 非常勤講師
東京医科大学 地域医療指導教授

お問い合わせ

高輪地区高齢者相談センター(地域包括支援センター白金の森)
〒108-0071 港区白金台5-20-5
☎03-3449-9669

- ※ Zoomによる開催となります。参加に要する通信費は自己負担となります。
- ※ Wi-fi環境では接続が不安定となる恐れがあるため、有線回線でのアクセスを奨励します。
- ※ オンラインの画面を撮影・録画することや、第三者への配信等の二次利用は禁止されています。

教室事業のご案内 **3月2日(火)～募集開始!**

いきがづくり・学びの場

趣味・文化系

書道、ペン習字教室

- 日時：毎月第2・第4火曜日
10:00～11:30
- 場所：2階 集会室B
- 定員：20名
- 費用：月謝500円
- 持物：書道道具+半紙
又はボールペン+便箋
- 講師：長山 博子氏



民謡教室

- 日時：毎月第1～第4火曜日
13:00～15:00
- 場所：2階 集会室B室
- 定員：15名
- 費用：月謝 1,000円
- 講師：鈴木 愛子氏
- 副講師：田中 裕美氏



カラオケ教室

新型コロナウイルス
感染拡大防止の為
現在休講中

介護予防・健康づくりの場

スポーツ・体操系

卓球教室

- 日時：毎週火曜日
①13:00～14:35
②14:55～16:30
- 場所：地下2階 ホール
- 定員：各30名
- 費用：無料
- 持物：上履き・ラケット



バドミントン教室

- 日時：毎週木曜日
13:00～16:45
第1週日曜日
13:00～16:30
- 場所：地下2階 ホール
- 定員：約20名
- 費用：無料
- 持物：上履き・ラケット



健康トリム体操

- 日時：第1～第4金曜日
13:30～14:30
- 場所：地下2階 ホール
- 定員：約35名
- 費用：月謝500円
- 持物：上履き
- 講師：川上 ゆき子氏(代表)



座ってできるストレッチと、
リズムに合わせた簡単体操。

●対象：60歳以上の港区民

●申込：ご本人が窓口にて

※任意でスポーツ保険に加入できます。

※ 月謝の日割りはできません。月の途中から参加される場合も1ヶ月分の月謝を頂きます。

事前の見学も可能ですのでご興味のある方はお気軽にお声かけください。