

# 介護予防事業

## ミニ健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：4～6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		

## 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、バランス力の向上を目指します。

●実施期間：4～9月（週1回・全20回・1回60分）

曜日	時間	コース番号	定員 各コース	場所
水曜日	13:15～14:15	I	25名	地下2階 ホール
	15:00～16:00	J		

●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：2月上旬

※定員を超えた場合は「抽選」になります。

※正確な申込期間は後日、**広報みなと**でご確認ください。

※**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。

※3月中旬以降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・健康トレーニングのコースのうち、一人1コースのみです。