

申込が必要な介護予防事業

講座名	体力アップ トレーニング講座	バランストレーニング 足腰元気講座
期 間	10月16日～2月26日	10月3日～1月30日
開催日	毎週月曜日	毎週火曜日
開催時間	午前10時～11時30分	午後3時～4時30分
場 所	敬老室	にこにこサロン
定 員	18名	10名

- 対象：65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方
①要支援認定の方 ②チェックリストにより参加対象とされた方
※要介護認定を受けている方は、ご参加いただけません。
- 申込方法：9月1日（金）以降各高齢者相談センター窓口へ直接お申込みください
（利用者による直接申請が条件となります）お申込の際、印鑑が必要となります。



セルフマシントレーニング

自主的に筋力アップマシンを使って
筋力の向上と生活機能の改善をはかります



	期 間	開催日	開催時間
火曜コース	10月3日～12月12日	毎週火曜日	午前11時～12時30分
金曜コース	10月6日～12月22日	毎週金曜日	午前11時～12時30分
土曜コース	10月7日～12月16日	毎週土曜日	午前10時～11時30分

※3つのコースから1つお選び下さい。各コース 全11回

- 場所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン
- 対象：60歳以上の港区民で、原則下記の①～④の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（65歳以上）
②はじめてのマシントレーニング修了者（65歳以上）
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
④60歳～64歳で運動制限のない健康状態の良好な方

※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。

- 定員：各コース **10名（抽選）**
- 申込期間：9月1日（金）～9月15日（金）
- 申込方法：ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所へお申込み下さい。
- 当選発表：9月22日（金）以降に当選者のみ案内状を送付いたします。

ほのぼの作品展作品募集！

- 日時：10月11日（水）～12日（木） 午前10時～午後4時
- 場所：地下2階 ホール
- 対象：概ね60歳以上の港区民の方
- 募集期間：9月22日（金）～10月6日（金）
- 募集作品：絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌、写真などの趣味、特技を活かしたもの

展示作品
募集中！



現在申し込み可能な介護予防事業！

男性のための料理教室



大好評の男性限定『料理教室』です。
料理が苦手な方、大・大・大歓迎です！
普段料理をしない方にも、“やさしいメニュー”から
始めますのでご安心ください。
一緒にチャレンジしましょう！

- 日時：10月12日～3月8日（全11回） 木曜日開催
午前9時30分～午後1時30分頃まで
- 場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室E（調理室）
- 対象：60歳以上の港区在住の男性
- 参加費：600円／回（材料費として）
- 持ち物：エプロン・三角巾・タオル（手を拭くもの）
- 定員：10名（抽選）
- 申込：9月1日（金）～9月15日（金）
ご本人が直接、受付窓口にてお申込みください。
- 当選発表：9月28日（木）以降に当選者のみご連絡いたします。

申込の必要な事業のご案内

フラダンス教室

初心者向けです。ハワイの音楽に合わせてリラックスしながら
楽しくからだを動かしましょう♪

- 日時：10月14日～3月24日毎週土曜日
※12月23日、30日、1月13日、20日を除く
全20回
①経験者クラス：午前10時～11時
②ゆっくりクラス：午前11時～正午
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 定員：各クラス20名（定員を超えた場合抽選）
- 申込：9月16日（土）～10月6日（金）
ご本人が電話または直接窓口にて
お申し込みください。
※当選結果は10月7日（土）以降に
当選者のみご連絡いたします。



- 服装：動きやすいもの
- 持ち物：なし