

# 申込が必要な介護予防事業

## 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、バランスの向上をめざします。

こんな方にオススメです！

- \*初めて参加する方
- \*足腰の衰えや体力の低下が気になる方
- \*現在の体調を維持したい方

曜日	時間	場所
月曜日	午前10時～11時30分	敬老室
火曜日	午後1時～2時30分	敬老室
水曜日	午前10時～11時30分	敬老室
金曜日	午前10時～11時30分	敬老室
日曜日	午前9時30分～11時	敬老室



## もっと健康トレーニング



トレーニングマシンは使用せず、筋力トレーニングにバランストレーニングを組み合わせます。運動習慣を身に着け、自主的なトレーニングが継続してできるようになることを目指します。

こんな方にオススメです！

- \*ある程度体力があり、更に筋力向上を図りたい方

曜日	時間	場所
火曜日	午前9時15分～10時45分	敬老室
火曜日	午前11時～12時30分	敬老室

- 実施期間：4月～8月
- 対象：申込時に60歳以上の区民で、1人で会場まで通うことができ、6ヶ月間継続して参加できる方
- 定員：各コース28名（抽選）
- 申込：2月1日(木)～2月15日(木)までにご本人が直接事務所へ
  - ※郵送・お電話でのお申込み受付はありません。
  - ※申込期間は予定です。正確な期間は掲示されるポスターや広報みなとでご確認ください。
  - ※抽選結果は3月中旬に郵送致します。



# 聴力測定&めがね調整相談会



●日時：2月21日(水)  
午前9時30分～午後12時

(受付開始午前9時15分  
最終受付午前11時30分)

●場所：1階 集会室A

●対象：60歳以上の港区民の方  
●定員：7名程度(測定は1名ずつ)  
●申込：不要。当日先着順

\*聴力測定

簡単聴力測定(5分)＋聞こえの相談(10分)

今お使いの補聴器、購入したけれど使っていない補聴器がございましたらお持ち下さい。  
メンテナンス(クリーニングなど)承ります。

\*めがねの調整

5分～10分程度でめがねの調整、クリーニングを行います。

※聴力、めがね共に状態により対応できない場合がございます。

## 4館合同演芸大会

(白金台・白金・高輪・豊岡)

●日時：3月3日(土)

午前10時～午後4時(予定)

●場所：白金台いきいきプラザ 地下ホール(地下2階)

●対象：申込…港区民 当日観覧…どなたでも

### 出演申込み方法

申込締切：1月25日(木)～2月15日(木) 厳守

プログラムは各館に2月25日(日)掲示予定です。

出場内容：カラオケ、民謡、手品、演奏、ダンス等

出演枠：下記のいずれかの枠からお申込みください

出演時間：1枠5分程度でお願いします。

①所属老人会…各老人会 最大3枠まで(老人会ごとにまとめたの提出をお願いします)

②各教室…1教室につき1枠(出演人数30名以上の教室は2チームにわたっての申込可)

③一般…どなたでも申込み可能。

但し、**老人会や教室無所属の方が優先**の出演となります。

また、申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

出場可不可(抽選結果)は2月25日に各プラザに掲示されます。

プログラムにてご確認ください。

