

内 容	事 業 内 容	対 象
健康 トレーニング (60分)	・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。※カリキュラム内で 一部マットを使用する場合があります。	・現在の体調を維持したい人 ・体力に自信がある人
ミニ健30 (30分)	・自主的に継続して運動が実施できるよう に、自宅でもできる運動を紹介し、運動の 習慣化を支援します。	・自宅でもトレーニングに取り組み たい人 ・足腰の衰えや体力の低下が 気になる人
水中健康 トレーニング (90分)	・水の浮力を利用して、関節や下肢の負担 を軽減しながら、バランス力や体力の維持 向上をめざします。	・水中でのトレーニングに取り組み たい人 ・足腰の痛みや体力の低下が 気になる人

留意事項

- 現在通院されている人は主治医にご相談の上お申し込みください。
 - 安全にご参加いただくため、以下のようにトレーニング中止の目安を定めています。
- 開始前 血圧 上180mmHg以上 または 下110mmHg以上
 脈拍 110回/分 以上 または 50回/分 以下
- トレーニング開始前と終了後に安全に利用するための血圧測定を行います。安全のため測定をお願いします。
 - 教室の初回と終了回1回前に効果確認のため体力測定を行います。必ず受けてください。
 - 初めて教室に参加をご希望の人は、開始前に施設の見学をお勧めします。

『ちょっといい話』 (※介護予防事業の参加者の体験談『ちょっといい話』の一部)



自分一人では進まないことが
教室で皆と一緒にやることが
楽しくて体力維持につながっ
ている。

自分に合った教室が見つかり、
今でも楽しく通っています。他
の教室ものぞいてみるのもい
いですよ。



問い合わせ 高齢者支援課介護予防推進係 ☎3578-2933

ミニ健30 健康トレーニング 水中健康トレーニング 申込みのご案内

募集期間
2/1(日)～2/15(日)

港区では高齢者の皆様がいつまでも自分らしく、元気でいきいきと過ごしていただくため、
様々な教室を実施しています。

令和8年4月から開催する「令和8年度ミニ健30・健康トレーニング・水中健康トレーニング」への参加を希望される人は、以下の内容をご確認の上、お申込みください。

1 申込みができる人

申込み時に60歳以上の区民で、1人で会場まで通い、継続して参加できる人
※参加にあたり、申込要件の確認をさせていただく場合があります。

2 ところ、内容、とき、定員

裏面の表をご参照ください。

3 実施期間

ミニ健30	令和8年4月～令和8年6月	週1回、全10回
健康トレーニング	令和8年4月～令和8年9月	週1回、全20回
水中健康トレーニング	令和8年4月～令和8年6月	週1回、全12回

(上記期間終了後も、継続的な開催を予定しています。)

*施設の状況により、開催日程を変更、お休みとさせていただく場合があります。

4 申込期間と申込方法

申込期間: 令和8年2月1日(日)～2月15日(日)まで

受付時間: 午前9時～午後5時

(芝浦アイランド児童高齢者交流プラザは午前9時30分から)

申込方法: 電話または直接、希望する会場へお申込みください。

なお、申込書は1人1枚となっており、参加できるコースは裏面の【表】の
うち1人1コースです。

※定員を超えた場合は、抽選になりますので、ご了承ください。

★麻布区民協働スペースを希望の人は、**ありすいきいきプラザ**が申込先になります。

★ご案内・申込書は各会場、各高齢者相談センター、各総合支所区民課保健福祉係等に
あります。

★「みんなと元気塾」と併用は原則できません。

★施設改修等により実施施設が変更になる場合があります。詳しく施設に直接お問い合わせください。

5 結果通知について

2月下旬に郵送で申込者全員に結果を通知します。