

## 頭とからだの健康教室

曜日	期間	時間
水曜日	12月6日～令和6年2月28日	① 9:15～10:15
金曜日	12月1日～令和6年3月1日	② 9:15～10:15

場所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン

対象：65歳以上の港区民で原則下記に該当する方

- ①医師から運動制限を受けていない方
- ②欠席せず参加可能な方



※認知症予防の運動とグループワークを継続して実施し、認知症への関心を高め、正しい知識を持って認知症予防への取り組みを行うことで、高齢者の社会参加を促進することを目的とします。

定員：各コース7名(抽選)

持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装

申込方法：ご本人が直接白金台いきいきプラザ事務所もしくはお電話にてお申し込み下さい。

申込期間：10月26日(木)から11月8日(水)

抽選結果：11月20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。



お問い合わせ

港区立白金台いきいきプラザ (指定管理者) 社会福祉法人奉優会

〒108-0071港区白金台4-8-5 TEL:03-3440-4627

掲示：R5年10月25日 担当：土屋

# 事前申込の**必要な事業(抽選)**

申込方法：ご本人が窓口またはお電話にて **※抽選結果は、当選者のみ電話連絡いたします**

## 生涯学習出前講座

ちょっと待て、そのメール！  
狙われているかも！！

～偽メールから身を守ろう～



- 日時：11月30日(木) 14:00～15:00  
場所：白金台いきいきプラザ 集会室B  
講師：港区消費者問題推進員  
対象：60歳以上の港区民  
定員：20名(抽選)  
費用：無料  
申込：ご本人が窓口またはお電話にて  
申込期間：10/25(水)～11/22(水)  
※抽選結果は11/23(木)以降に当選者  
のみにご連絡いたします。