

ラクっチャ夏祭り!

対象 ▶ 60歳以上の区民 2025.8/11月・祝 ~ 8/17日

※Bグループとフリー(イベントNo27を除く)はどなたでも参加可能

グループ	イベント名	イベントNo	日にち	時間	定員(申込順)	
A	フラダンス	1	8/11(月・祝)	13:30~14:30	各25人	
	Fit Fun	2	8/11(月・祝)	10:30~11:30		
		3	8/14(木)	10:30~11:30		
	介護予防のための脚力強化トレーニング	4	8/12(火)	10:30~11:30		20人
	プレートを使って全身トレーニング	5	8/12(火)	13:00~14:00		
	心地良さの探究~ボールエクササイズ~	6	8/13(水)	10:30~11:30		各15人
	サボリ筋サーキットトレーニング(イス編)	7	8/13(水)	14:00~15:00		
	サボリ筋サーキットトレーニング(床・立位編)	8	8/14(木)	17:00~18:00		
	ラクっチャゆるヨガ 夏	9	8/15(金)	13:00~14:00		各25人
	ZUMBA®	10	8/17(日)	11:00~12:00		
B	オリジナルアロマキャンドルづくり	11	8/12(火)	10:00~11:30	各20人	
		12		13:00~14:30		
C	アート体験で認知症予防	13	8/14(木)	13:00~14:30	15人	
D	みんなといきいき体操+はじめてのモルック大会!	14	8/16(土)	10:00~11:00	各8人	
		15		11:15~12:15		
		16		13:30~14:30		
		17		14:45~15:45		
E	ハワイアンバンド演奏会♪	18	8/14(木)	11:00~12:00	200人	
	手話歌&音楽レクリエーションプログラム	19	8/15(金)	11:00~12:00	70人	
	新聞回想法で楽しくコミュニケーション	20	8/15(金)	10:00~11:00	各30人	
21		14:00~15:00				
フリー	焼き菓子販売	22	8/13(水)	11:00~14:00	-	
	ラクっチャ 認知症サマーカフェ	23	8/13(水)	14:00~16:00		
	浴衣を着てみよう	24	8/14(木)	13:00~14:00		
	盆踊り大会 ※混雑時は譲り合ってのご参加をお願いします。	25	8/14(木)	14:00~16:00		
	ラクっチャ縁日	26	8/16(土)	11:00~15:00		
	みんなといきいき体操スタンプラリー	27	8/1(金)~31(日)	イベント詳細をご覧ください		

フリー 焼き菓子販売 ※商品がなくなり次第終了。

22 8/13(水) 11:00~14:00 場所 出入口 対象 どなたでも

販売 港区立障害保健福祉センターみなとワークアクティ

みなとワークアクティのみなさんが作った焼き菓子の販売をします。是非この機会にお立ち寄りください。



フリー ラクっチャ 認知症サマーカフェ

23 8/13(水) 14:00~16:00 場所 研修室 対象 どなたでも

臨床心理士専攻の大学院生とラクっチャのコラボ企画です。認知症を知る講義・介護予防折り紙・コグニサイズ(運動と認知課題を組み合わせたプログラム)・パッコー(的当てゲーム)などを行います。認知症の人やそのご家族、認知症ケアに興味のある人はお気軽にお越しください。



フリー 浴衣を着てみよう ※お手持ちの浴衣持参でお越しください。

24 8/14(木) 13:00~14:00 場所 トレーニングルーム 対象 どなたでも

ご自身の浴衣を着用して、盆踊りを楽しんでみませんか?着付けの修正やワンポイントアドバイスをさせていただきます。



フリー 盆踊り大会 ※混雑時は譲り合ってのご参加をお願いします。

25 8/14(木) 14:00~16:00 場所 研修室 対象 どなたでも

港区の盆踊りなどをみんなで一緒に楽しみましょう!



フリー ラクっチャ縁日 ※かき氷、フランクフルトはなくなり次第終了。

26 8/16(土) 11:00~15:00 場所 研修室、栄養・口腔機能改善室 対象 どなたでも

射的、ストラックアウト、スーパーボールすくいなどの体を使ったゲームと、栄養・口腔機能改善室ではかき氷やフランクフルトをご用意しています。お子様から大人まで楽しくチャレンジできるお祭りです!

フリー みんなといきいき体操スタンプラリー

27 8/1(金)~8/31(日)

〈マシントレーニングルーム〉 9:05~10:35~/12:05~/13:35~/15:05~/16:35~/18:05~ (30分間放映・教室実施時は放映なし※日曜日の最終は15:05~)

〈ラウンジ〉 9:00~/10:15~/11:45~/13:15~/14:45~/16:15~/17:45~ (15分間放映※日曜日の最終は15:05~)

場所 マシントレーニングルーム・ラウンジ 対象 60歳以上の区民(マシントレーニングルームは個人登録者)

期間中、ラクっチャでみんなといきいき体操をして、スタンプを集めましょう。スタンプを5つ集めたら受付で粗品と交換!

※スタンプは1日1個までです。※粗品はお1人1つ、なくなり次第終了となります。



イベント申し込み方法

事前予約制 申込順

7/15(火) 9:00~より

電話または直接
介護予防総合センターラクっチャへ

Aグループ

1人3つまで予約可能
(キャンセル待ちを含む・同イベントは1人1つ)

B・C・Dグループ

B・C・Dグループから1つだけ予約可能
(キャンセル待ちを含む・同イベントは1人1つ)

Eグループ

自由に予約可能

フリー

予約不要

お申し込み・お問い合わせ

港区立介護予防総合センターラクっチャ
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階
TEL:03-3456-4157/FAX:03-3456-4153
<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>



ラクっチャの
ホームページはこちら!

※各イベントの詳細は次ページ以降をご覧ください。

A フラダンス ※裸足でおこないます。

1 8/11 [月・祝] 13:30~14:30 場所 トレーニングルーム

対象 60歳以上の区民 定員 25人 講師 佐藤 詔子 フラダンスインストラクター

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

基本のフラのステップと、ハンドモーション(※手話のような手振り)とで手足を同時に動かします。フロンテで自然と体が動き、脳のトレーニングにもなります。参加者全員で気持ちを合わせて踊りましょう。



A Fit Fun

2 8/11 [月・祝] 10:30~11:30 3 8/14 [木] 10:30~11:30

場所 トレーニングルーム 対象 60歳以上の区民 定員 各25人 講師 田邊 裕美 介護予防運動指導員

持ち物 室内履き(運動靴タイプ)・動きやすい服装・飲み物・タオル

音楽に合わせて、シンプルなエアロビクス動作と自重トレーニングを組み合わせたプログラムです。初めての方でもご参加いただけます。楽しみながら、体力アップ、筋力アップを目指しましょう!



A 介護予防のための脚力強化トレーニング

4 8/12 [火] 10:30~11:30 場所 トレーニングルーム

対象 60歳以上の区民 定員 25人 講師 浅倉 信子 PTCパーソナルトレーナー/中高体育教諭免許 Gボールインストラクター/PHIピラティスインストラクター

持ち物 室内履き(運動靴タイプ)・動きやすい服装・飲み物・タオル

60分間で、ストレッチ、コンディショニング、筋力トレーニングを行い、いつまでも自分の足で歩き続けられるような足腰をつくるクラスです。



A プレートを使って全身トレーニング

5 8/12 [火] 13:00~14:00 場所 トレーニングルーム

対象 60歳以上の区民 定員 25人 講師 高橋 ますみ 介護予防運動指導員

持ち物 室内履き(運動靴タイプ)・動きやすい服装・飲み物・タオル

重り(プレート)を使用したレッスンです。いつもの自重トレーニングに「重り」で負荷をかけることによって更なる筋力アップにつながります。



A 心地良さを探究~ボールエクササイズ~

6 8/13 [水] 10:30~11:30 場所 トレーニングルーム

対象 60歳以上の区民 定員 20人 講師 谷川 由香子 介護予防運動指導員/JSAボールエクササイズインストラクター

持ち物 室内履き(運動靴タイプ)・動きやすい服装・飲み物・タオル

柔らかなボールの上に寝転がり、体を振ったりゆすったり、誰にでもできる簡単エクササイズです。自分でも気付かない無意識の緊張を取り除き、レッスン後の軽やかさを体験してみませんか?



A サボリ筋サーキットトレーニング(イス編)

7 8/13 [水] 14:00~15:00 場所 トレーニングルーム

対象 60歳以上の区民 定員 15人 講師 小島 良平 理学療法士/関節トレーニング協会認定インストラクター

持ち物 室内履き(運動靴タイプ)・動きやすい服装・飲み物・タオル

イスに座ってできるのでとても簡単です。全身に12あるサボリ筋を全て鍛えます。イベント後もホームエクササイズとして続けられるよう、トレーニングのポイントをお伝えしながら行きます。一緒に関節を守る・支える筋肉を鍛えていきましょう。

初参加大歓迎!



A サボリ筋サーキットトレーニング(床・立位編)

8 8/14 [木] 17:00~18:00 場所 トレーニングルーム

対象 60歳以上の区民 定員 15人 講師 小島 良平 理学療法士/関節トレーニング協会認定インストラクター

持ち物 室内履き(運動靴タイプ)・動きやすい服装・飲み物・タオル

下半身のサボリ筋トレーニングは床、上半身は立位で行います。イス編に比べて運動負荷はやや高めです。



A ラクっちゃんゆるヨガ夏

9 8/15 [金] 13:00~14:00 場所 トレーニングルーム

対象 60歳以上の区民 定員 25人 講師 竹江 真弓 ヨガインストラクター

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

夏バテ予防と暑さへの順応性を高め、ヨガで心身をリフレッシュしましょう!ヨガの呼吸法で、夏の疲れやストレスの解消にも役立ちます。



A ZUMBA®

10 8/17 [日] 11:00~12:00 場所 トレーニングルーム

対象 60歳以上の区民 定員 25人 講師 山崎 恵理 JWI DISCO WORLDインストラクター/パーソナルトレーナー JWI ZUMBA®インストラクター/介護予防運動指導員

持ち物 室内履き(運動靴タイプ)・動きやすい服装・飲み物・タオル

ラテン音楽を中心に世界中のさまざまな音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ZUMBAは対面式でインストラクターが踊り、それを見よう見まねで踊ります。脂肪燃焼に効果的な有酸素運動で、音楽に合わせて楽しみながら動くことで、ストレス解消にもつながります。イベント承認No:33261



B オリジナルアロマキャンドルづくり

11 8/12 [火] 10:00~11:30 12 8/12 [火] 13:00~14:30

場所 研修室 対象 どなたでも 定員 各20人 講師 実希 アロマキャンドル/サンドアート/ディフューザー講師

炎のゆらぎと香りで癒しの空間を演出するオリジナルアロマキャンドルを製作します。手作りのあたたかい灯りと心地よい香りが「愛・平和・調和」に満ちたひとときをもたらします。



C アート体験で認知症予防

13 8/14 [木] 13:00~14:30 場所 自主活動室

対象 60歳以上の区民 定員 15人 講師 古田 晶子 一般社団法人こころのケアのための芸術協会代表/順天堂東京江東高齢者医療センターメンタルクリニック非常勤講師

臨床美術は誰でも楽しく参加できるアートです。創作活動を通して認知症の予防、心の開放や意欲の向上を促すことを目的としています。今回は、コースターに描いていきます。



D みんなといきいき体操+はじめてのモルック大会!

14 8/16 [土] 10:00~11:00 15 8/16 [土] 11:15~12:15

16 8/16 [土] 13:30~14:30 17 8/16 [土] 14:45~15:45

場所 自主活動室 対象 60歳以上の区民 定員 各8人 協力 体操マスター

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル ※運動靴タイプの靴でお越しください。

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキョッカというゲームを元に開発されたスポーツです。とても簡単なルールで誰でも楽しめます。ラクっちゃんでははじめての開催です。お気軽にご参加ください。



E ハワイアンバンド演奏会

18 8/14 [木] 11:00~12:00 場所 リーブラホール

対象 60歳以上の区民 定員 200人 出演 ハワイアンバンド:Luana

プロ演奏者によるハワイアンバンドです。ハワイの雰囲気味わいながら、夏を楽しみませんか!



E 手話歌&音楽レクリエーションプログラム

19 8/15 [金] 11:00~12:00 場所 研修室 対象 60歳以上の区民

定員 70人 講師 大井嘉七美・石渡智子 日本音楽レクリエーション指導協会 JMRECマイスター/介護予防主任運動指導員/ボイストレーナー

手話歌をメインとした音楽レクリエーションプログラムです。脳と歌の関係を学び、音楽で楽しく脳のトレーニングをしたりイメージレクリエーションで発声をしながらオーラルケアも行います。



E 新聞回想法で楽しくコミュニケーション

20 8/15 [金] 10:00~11:00 21 8/15 [金] 14:00~15:00

場所 自主活動室 対象 60歳以上の区民 定員 各30人 協力 株式会社中日新聞社メディアビジネス局

過去の出来事を思い懐かしむことは、脳の活性化や認知症予防効果があるとされ、回想法として心理療法に取り入れられています。「新聞回想法」は昔の新聞記事を読んで、過去を懐かしみながら話し合うコミュニケーション手段です。思い出や当時のエピソードを共有しながら楽しく会話してみませんか。

