地区	在宅介護支援センター	住所	電話番号	担当地区
品川地区	台場	北品川3-11-16	03-5479-8593	北品川、東品川1・2・5
	東品川	東品川3-1-5	03-5479-2793	東品川3（1～9） 南品川1・2・4・5（1～9）・6
	東品川第二	東品川3-27-25	03-5783-2656	東品川3（10～32）・4、 南品川3・5（10～16）
大崎地区	上大崎	大崎3-1-1	03-3473-1831	上大崎、東五反田
	西五反田	西五反田3-6-6	03-5740-6115	西五反田
	大崎	大崎2-11-1	03-3779-2981	西品川、大崎
大井・八潮地区	八潮	八潮5-9-2	03-3790-0470	八潮
	南大井	南大井4-19-3	03-5753-3902	南大井
	南大井第二	東大井4-9-1	03-5495-7083	東大井、勝島
大井西地区	大井	大井4-14-8	03-5742-2723	大井1・4・6、広町
	大井第二	大井3-15-7	03-5743-2943	大井2・3・5・7
	西大井	西大井2-4-4	03-5743-6120	西大井
荏原西地区	荏原	荏原2-9-6	03-5750-3704	小山4・5、荏原1～4
	小山台	小山台1-4-1	03-5794-8511	小山台、小山1～3
	小山	小山7-14-18	03-5749-7288	小山6・7、荏原5～7、 旗の台1・2・5（1～5、13～20）・6
荏原東地区	成幸	中延1-8-7	03-3787-7493	中延1・2、東中延1、西中延1・2、 戸越5、平塚
	中延	中延6-8-8	03-3787-2167	中延3～6、東中延2、西中延3、 旗の台3・4・5（6～12、21～28）
	大原	豊町6-25-13	03-5749-2531	戸越6、豊町6、二葉4
	戸越台	戸越1-15-23	03-5750-1053	豊町1、戸越1～4
	杜松	豊町4-24-15	03-5750-7707	二葉1～3、豊町2～5

令和7年度 通所型短期集中予防サービス

Shinagawa City 品川区

ご自身と大切な方がずっと元気でいるために

はつらつ健康教室

最近、こんなことありませんか？

1つでも当てはまれば

「はつらつ健康教室」で運動の専門家と一緒に
楽しく健康づくりをしましょう！

主な教室の内容

- **運動** ストレッチ 筋トレ
- **栄養** 食事のポイント
- **口腔** お口の健康 セルフケア
- **脳トレ** ゲームや体操で脳を活性化

問い合わせ　品川区高齢者地域支援課　電話 5742-6733

回数：全12回（3カ月） / 参加費用：3,600円/12回

教室の流れ（例）

教室開始

健康チェック
看護師による血圧測定・体調の確認

栄養講話
管理栄養士による栄養セミナー

脳トレ
脳をしゃっきり活性化

休憩

ストレッチ・筋力トレーニング
体すっきりストレッチ、筋力トレーニング

グループワーク
仲間と楽しく交流

自宅ワーク説明
次回まで自宅ワークの確認

健康チェック
看護師による血圧測定、体調の確認

教室終了

脳トレ

体すっきりストレッチ

グループワーク

教室の様子は動画でも確認できます。
QRコードを読み込むかURLからご確認ください。
URL：https://m.youtube.com/watch?v=I-tw0OoYcG4

持ち物

□上履き　□タオル　□飲み物（水筒・ペットボトル飲料等）
□筆記用具　□メガネ（必要な方のみ）　□お薬手帳（初回のみ）

※動きやすい服装でお越しください。

会場と実施時間

大崎ゆうゆうプラザ

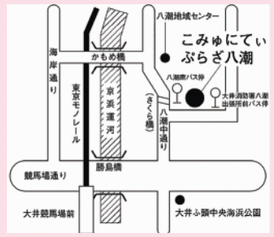
日時 水曜日 10:00～12:00　住所 大崎2-7-13　定員 14名

【JR山手線】大崎駅 徒歩5分
【東急バス】大崎駅 徒歩10分

こみゅにてぃぷらざ八潮

日時 木曜日 14:00～16:00　住所 八潮5-9-11　定員 14名

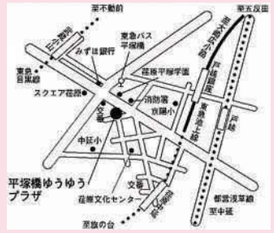
【東京モノレール】大井競馬場前駅 徒歩12分
【都営バス】大井町駅東口より所要時間15分、「八潮南」下車徒歩1分
【都営バス】品川駅東口より所要時間20分、「八潮南」下車徒歩1分
大森駅東口より所要時間15分、「大井消防署八潮出張所前」下車徒歩1分



平塚橋ゆうゆうプラザ

日時 金曜日 14:00～16:00　住所 西中延1-2-8　定員 14名

【東急池上線】戸越銀座駅 徒歩9分　【都営浅草線】戸越駅 徒歩12分
【東急目黒線】武蔵小山駅 徒歩15分
【京急バス】五反田駅西口8番乗り場「世田谷区民会館」
「平塚橋」バス停下車 徒歩2分



対象者

要支援1・2の認定を受けた方、総合事業対象者

※総合事業対象者とは、基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方です。

以下の内容に該当される場合は、参加を見合わせていただきます。
▶サービス・活動事業の他の通所型サービスをご利用の方
（サービスの併用はできません）
▶かかりつけの医師より運動を禁止または制限されている方
▶実施会場への来館ならびに帰宅が自分一人でできない方
▶参加期間中に要介護認定の申請手続きをされた方

利用申込み

お近くの在宅介護支援センターへ、ご相談ください。
（裏面に問い合わせ先記載）