(12)・(16) 体験レッスン 「太鼓deダイエット」

太鼓に見立てたバランスボールを叩いてスッキリ!楽しく歌ってストレス発散!暑さを忘れましょう。

日時: (12) 8月15日(木) 11:00~12:00 (16) 8月16日(金) 14:00~15:00 対象:60歳以上の区民 定員:各20人(申込順)

持ち物:動きやすい服、室内履き、タオル、水分補給用の飲み物



(14) ラクっちゃ 大納涼祭

今年の大納涼祭のテーマは「ラテン」。ラテンのリズムに乗って、ラクっちゃ風キューバンサンドと、 冷たい飲み物をご用意してみなさまのお越しをお待ちしております!一緒に楽しみましょう♪

日時: 8月15日(木) 15:30~17:00

対象:どなたでも 定員:60人(会場先着順)



日にち

8月11日

(日・祝)

8月12日

(月·振)

8月13日

(火)

8月14日

(7K)

8月15日

(木)

8月16日 (金)

8月17日

(+)

時間

11:00~12:00

13:00~15:00

10:30~12:00

13:00~14:30

15:00~16:00

11:00~12:15

13:00~14:30

15:00~16:30

10:30~12:00

13:00~14:00

14:30~15:30

11:00~12:00

13:00~15:00

15:30~17:00

10:30~12:00

14:00~15:00

10:30~11:30

13:00~14:00

14:30~16:00

(10)

(11)

(14)

(15)

(16)

(17)

(18)

(17)・(18) 夏の工作「金属の折り紙 "おりあみワークショップ"」

布のようにしなやかで、紙のように張りがあるおりあみで、お花のコサージュを作りましょう。 おりあみは、2018日本ホビーショーにて、日本ホビー大賞・経済産業大臣賞を受賞しています。

協力: 石川金網株式会社

日時: (17) 8月17日(土) 10:30~11:30

(18) 8月17日(土) 13:00~14:00

定員:各30人(申込順) 対象:どなたでも

費用:300円(材料費)



※写真はイメージです。

(19) 骨格を知ると「似合う」がわかる! 骨格診断ワークショップ

持って生まれた体の"質感"、"ラインの特徴"から、どんな人でも自分に似合うデザインと素材を 知ることができます。ファッションで自分自身の魅力を引き出しておしゃれを楽しみましょう! 美しい姿勢を保つためのワンポイントアドバイスも行います。

講師:橋本 ワコさん (パーソナルスタイリスト) 日時:8月17日(土)14:30~16:00 対象: どなたでも 定員: 30人(申込順)



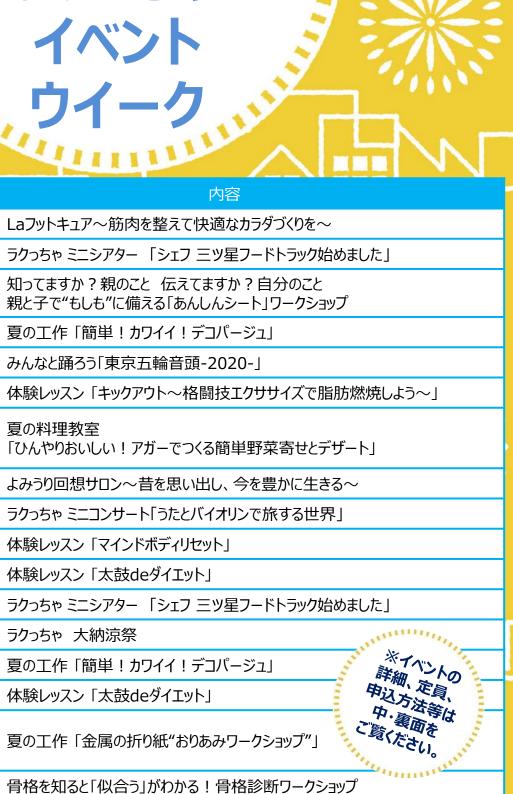
介護予防総合センター ラクっちゃでは、様々なイベントを通じていろいろなことに 楽しくチャレンジしていただくことで、住み慣れた地域でいつまでも元気で いきいきと暮らすための取り組みを応援しています。

港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F TEL 03-3456-4157 FAX 03-3456-4153 http://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/









夏の料理教室

体験レッスン「マインドボディリセット」

体験レッスン「太鼓deダイエット」

体験レッスン「太鼓deダイエット」

ラクっちゃ 大納涼祭

く申し込み>

7月11日より、電話または直接、介護予防総合センターへ。

会場先着順のイベントは、イベント開始30分前から受け付けを開始します。

- ※(1)(6)(11)(12)(16)の講座は、60歳以上の区民のみ 参加可能です。
- ※(17)(18)の講座は300円(材料費)を当日お支払いください。

(1) Laフットキュア〜筋肉を整えて快適なカラダづくりを〜

簡単なエクササイズで結構や老廃物の排出を促して、夏の疲れを取り体調を整えましょう。

日時:8月11日(日·祝)11:00~12:00

定員:30人(会場先着順) 対象:60歳以上の区民

持ち物:動きやすい服、タオル、水分補給用の飲み物

(2)・(13) ラクっちゃ ミニシアター 「シェフ 三ツ星フードトラック始めました」

(115分、2014年、洋画、日本語字幕付き)

一流レストランの料理人カール・キャスパーはオーナーと衝突。創造性に欠ける料理を 作ることを拒み、店を辞めてしまう。マイアミに行ったカールは、とてもおいしいキューバ サンドイッチと出会い、元妻や友人、息子らとフードトラックでサンドイッチの移動販売 を始めることにする。人生と料理をテーマに、爽快な感動を味わえる作品。

日時: (2) 8月11日(日・祝)13:00~15:00 (13)8月15日 (木) 13:00~15:00

対象:どなたでも 定員:各40人(申込順)

(c) 2014 Sous Chef, LLC. All Rights Reserved.



(3) 知っていますか?親のこと 伝えていますか?自分のこと 親と子で"もしも"に備える「あんしんシート」ワークショップ

人生100年時代。元気な時も、サポートが必要になった時も、"自分らしく過ごしたい!" (過ごして欲しい!)と思いませんか?将来、望む医療やケアを受ける為に、

元気な"今"日常の当たり前を確認しておくワークショップです。 親子でのご参加はもちろん、お一人での参加も大歓迎です。

講師:高田経さん(介護前整理アドバイザー) 日時:8月12日(月・振)10:30~12:00 対象: どなたでも 定員: 60人(申込順)



(4)・(15) 夏の工作「簡単!カワイイ!デコパージュ」

好きなデザインの紙ナプキンを使って、石鹸とバッグを素敵にデコレーションしましょう。 誰でも簡単にできる工作です。

日時: (4) 8月12日 (月・振) 13:00~14:30

対象:どなたでも

(15) 8月16日 (金) 10:30~12:00

定員:各30人(申込順)



(5) みんなと踊ろう 「東京五輪音頭-2020-」

いよいよ来年に迫った東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会。東京五輪音頭-2020-を 踊って、みんなで盛り上げましょう。振付を練習しますので初めての人でもお気軽にどうぞ!

日時:8月12日(月・振)15:00~16:00 定員:30人(会場先着順) 対象:どなたでも



(6) 体験レッスン 「キックアウト~格闘技エクササイズで脂肪燃焼しよう~」

キックボクシングとムエタイをベースにした、脂肪燃焼・ストレス発散効果抜群の、 音楽に合わせて行う格闘技エクササイズです。

講師:岡田 敦子さん

日時:8月13日(火)11:00~12:15

対象:60歳以上の区民 定員:30人(申込順)

持ち物:動きやすい服、室内履き、タオル、水分補給用の飲み物



(7)・(8) 夏の料理教室

「ひんやりおいしい! アガーでつくる簡単野菜寄せとデザート」

アガーとは、主に海藻や豆からつくられているゼリーの素で、透明度が高く、プルンとした 食感が特徴です。今回は、見た目にも涼しい野菜寄せとデザートを作ります。

講師:真藤 舞衣子さん(料理家)

日時: (7) 8月13日(火) 13:00~14:30

(8) 8月13日(火) 15:00~16:30 対象:どなたでも 定員:各20人(申込順)

持ち物:室内履き、エプロン、三角巾、タオル



(9) よみうり回想サロン ~昔を思いだし、今を豊かに生きる~

昔懐かしい写真を見て、その時にあった出来事を思い出したり、よみがえる経験や 思い出を語り合いましょう。脳の活性化にも繋がると言われています。

日時:8月14日(水)10:30~12:00

対象: どなたでも 定員: 60人(会場先着順)



(10) ラクっちゃ ミニコンサート 「うたとバイオリンで旅する世界」

色々な国のクラッシック音楽を、うたとバイオリンとピアノの演奏で楽しみましょう♪

出演:アルル(東京音楽大学)

日時:8月14日(水)13:00~14:00

対象: どなたでも 定員: 40人(会場先着順)



(11) 体験レッスン「マインドボディリセット」

凝り固まった体をリセットさせ、今この瞬間に集中していく瞑想を行います。 慌ただしい日常から解放され、心地よい優しい時間を過ごしましょう。

日時:8月14日(水)14:30~15:30

対象:60歳以上の区民 定員:30人(会場先着順)

持ち物:動きやすい服、タオル、水分補給用の飲み物



<8/11~8/17 ラクつ茶Bar>

夏のラクっちゃイベントウイーク中、入口にて冷たいお茶のサービスを行います。熱中症予防にこまめな水分補給を。

<8/1~8/31 みんなといきいき体操 スタンプラリー>

期間中、みんなといきいき体操をしてスタンプを集めましょう。3つ集めた方にはステキな景品をプレゼント!! ※景品の交換はおひとり1回とさせていただきます。