



港区キスポーツ財団

健康まつり



事前
申込制

国際医療福祉大学三田病院・山王病院が出張講座を行います！

2025年

12月20日(土)

9:30~18:00

場
所

赤坂区民センター
ヘルシーナ
港区赤坂4-18-13

無料

三田病院 医療講座

定
員

各回40名
要申込/先着順

会
場

4F
多目的室

お肌の健康の最先端

「ワクチンや注射、レーザーまで」

かゆみなどの皮膚トラブルの最新治療、怖い皮膚のできものや帯状疱疹ワクチン、アトピー性皮膚炎や蕁麻疹の治療のための注射、若さを保つしみ治療などを分かりやすく説明します。

国際医療福祉大学三田病院 皮膚科部長 森村 壮志 医師

時
間

第1部 14:00-14:45

第2部 15:00-15:45

※第1部・第2部は、同一内容の講座となっております。どちらかの時間帯でお申し込みください



無料

山王病院 相談会+測定会

定
員

各回30名
要申込/先着順

会
場

4F
第1会議室

リハビリ専門職に聞く！

「身体の動き相談会+体力測定会」

肩や足など、身体の痛みや動きにくさでお困りのことはありませんか？
リハビリ専門職が、お悩みに応じてご相談と体力測定を行います！

山王病院 理学療法士・作業療法士

時
間

9:30~12:30

所要時間15分/1人

※混雑の際はお待ちいただく場合がございます



健康まつりの他講座は有料（500円）となりますが、上記の講座は無料で参加可能です

お
申
込
み

Kissポート財団 締切 2025年12月18日(木)
右のQRコードからお申し込みください
お問い合わせ ☎03-5770-6837

申し込みは
こちら



講座番号：三田病院 第1部 ④ 第2部 ⑤ / 山王病院 ⑧ ※お申し込みの際に必要な番号です

イベント詳細は
裏面をご覧ください→

心も体もリラックス♪ 「Kissポート健康まつり」 at 赤坂区民センター・ヘルシーナ

ダンス、ストレッチ、かるた、健康お菓子作り、健康にまつわる座学など、1日500円で自由に体験できる「Kissポート健康まつり」を開催します。



【日時】12/20(土) 9:30～18:00 ※受付時間は各回15分前から ※ご希望の講座番号(①～⑳)でお申込みください(複数選択可)。

【会場】赤坂区民センター 4F・5F・6F(ヘルシーナ) 【対象】港区在住・在勤・在学者優先

【定員】各講座、当日の先着順となります。※事前申込者優先 定員数については図表をご参照ください。

【費用】1日参加費500円(事前振込)

※1 下記ピンクの5講座(④⑤⑧⑨⑭)のみ、参加無料です。ピンク以外の講座に参加される場合は参加証(500円)の提示が必要になります。

【申込み】当財団HPまたは二次元コードからお申込みください。

【締切り】12/10(水) ▶ 山王・三田病院イベントの締切りは12/18(木)まで

【問合せ】Kissポート財団 広報・事業推進課「Kissポート健康まつり」係 ☎03(5770)6837

【その他】参加費500円を事前にお振込みのうえ、当日4F総合受付にて参加証をお受け取りください。定員内であればどの講座にもご参加いただけます。(※2 ただし一部の講座には年齢制限があります。)

【内容】

※1 無料講座 ※2 年齢制限あり 運動 座学 調理

時間	会場	4F 多目的室	4F 第1会議室	5F 研修室	5F 美術室	5F 調理室	6F ヘルシーナ
1 9:00～10:00		※2 親子で遊ぼう運動講座 ① 9:30～10:30 親子参加 3歳～6歳 定員15組	※1 リハビリ専門職に聞く！ 身体の動き相談&体力測定会 山王病院 9:30～12:30 所要時間 約15分(先着順) ※混雑の際はお待ちいただく場合がございます。 定員30人	健康太極拳 ⑩ ゆったりした動きで リラックス効果が得られます。 9:30～10:30 定員30人			介護予防運動教室 ⑱ 9:45～10:45 椅子を使います。定員25人
2 10:00～11:00				中国古代体操と呼吸法 ⑪ 10:45～11:35 定員30人			テニス45 11:00～11:45 ⑲ ラケット貸出あります。 定員6人
3 11:00～12:00		現代人の瞑想 ② 11:00～12:00 椅子で行います。定員30人			「腸活」を学ぼう！(簡単な調理体験&試食付き) ⑮ 11:00～12:00 森永乳業株式会社 定員14人		テニス45 12:00～12:45 ⑳ ラケット貸出あります。 定員6人
4 12:00～13:00		※2 ジュニアジャズダンス ③ 12:30～13:30 小学生～ 定員18人 大人も参加できます。					
5 13:00～14:00			※1 赤坂かるた 赤坂街歩きのか 13:30～17:30 かるたあそびのほか かるたを使って、 いろいろなゲームで 脳トレしましょう。 お時間があれば、 どなたでも参加できます。 定員30人 出入り自由	からだ中から元気に いきいき血管講座 ⑫ 明治安田生命保険相互会社 13:00～14:15 定員30人	「腸活」を学ぼう！(簡単な調理体験&試食付き) ⑯ 13:00～14:00 森永乳業株式会社 定員14人		
6 14:00～15:00		※1 お肌の健康の最先端 ～ワクチンや注射、レーザーまで～ 国際医療福祉大学三田病院 皮膚科 森村壮志医師 14:00～14:45 定員40人		睡眠と健康の知恵袋講座 ⑬ 明治安田生命保険相互会社 14:30～15:30 定員30人	「腸活」を学ぼう！(簡単な調理体験&試食付き) ⑰ 14:30～15:30 森永乳業株式会社 定員14人		
7 15:00～16:00		※1 お肌の健康の最先端 ～ワクチンや注射、レーザーまで～ 国際医療福祉大学三田病院 皮膚科 森村壮志医師 15:00～15:45 定員40人					
8 16:00～17:00		ベルビクストレッチ ⑥ 16:00～16:45 骨盤の歪みを調整しましょう 定員30人		※1 未病の段階から予防する ウェアラブルデバイス 健康データの活用 ⑭ 16:00～17:30 定員30人			個人開放 ㉑ 16:00～18:00 バスケットボール ボール5個貸出あります。 定員10人 出入り自由
9 17:00～18:00		ベリーダンス体験 ⑦ 17:00～18:00 定員30人					

【協力】赤坂区民センター、ヘルシーナ



申込み