

港区立神明いきいきプラザ教室事業・芝地区いきいきクラブ一覧

お申込み・お問合せ：03-3436-2500

★印は芝地区いきいきクラブです。

平成28年11月1日現在

神明

区分	事業名	曜日 (開催週)	時間	会場	月謝・教材費	対象 ※すべて港区在住	定員	開催 状況	募集 状況	終了 予定	
趣味・ 教養・ 娯楽	書道教室	月 (1・3)	午前10時～正午	集会室C	1000円/月	60歳以上	25	開催中	募集中	-	
	手作りアロマ	月 (1)	午後1時30分～午後3時30分	集会室C	1500円/回	概ね50歳以上	16	開催中	募集中	-	
	カラオケ①	月 (1～4)	午後1時～午後1時50分	ダンススタジオ	無料	60歳以上	40	開催中	キャンセル待ち	-	
	カラオケ②	月 (1～4)	午後2時～午後3時30分	ダンススタジオ	無料	60歳以上	35	開催中	キャンセル待ち	-	
	絵手紙	月 (2・4)	午前10時～午前12時	集会室C	100円/回	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-	
	自主囲碁 (自主)	火 (毎週)	午後1時～午後5時	集会室A	無料	概ね50歳以上	-	開催中	募集中	-	
	★英語でConversation (初級)	火 (毎週)	午前10時～午前11時	集会室C	500円/回	概ね50歳以上	25	開催中	募集中	-	
	★英語でConversation (中級)	火 (毎週)	午前11時30分～午後0時30分	集会室C	500円/回	概ね50歳以上	25	開催中	募集中	-	
	★ヴォイストレーニング	火 (2・4)	午前10時～正午	集会室AB	1000円/月	概ね50歳以上	100	開催中	キャンセル待ち	-	
	英語カラオケ夜間クラス	火 (毎週)	午後5時30分～午後7時	ダンススタジオ	無料 (※教材費別)	概ね50歳以上	25	開催中	募集中	-	
	英語カラオケ午前クラス	水 (毎週)	午前10時～午前11時30分	ダンススタジオ	無料 (※教材費別)	概ね50歳以上	25	開催中	募集中	-	
	茶道(表) ①	水 (1・3)	午前9時30分～午後0時30分	集会室D	1500円/月	概ね50歳以上	10	開催中	募集中	-	
	茶道(表) ②	水 (1・3)	午後1時30分～午後4時30分	集会室D	1500円/月	60歳以上	10	開催中	募集中	-	
	★民謡入門	水 (1・3)	午後1時30分～午後3時30分	音楽スタジオ	2000円/月	60歳以上	10	開催中	募集中	-	
	俳句	水 (2)	午後1時30分～午後3時30分	集会室A	500円/月	60歳以上	15	開催中	募集中	-	
	美しいペン字を書く	水 (2)	午後2時～午後4時	集会室B	1000円/回	概ね50歳以上	20	開催中	募集中	-	
	基本の「書」	水 (4)	午後2時～午後4時	集会室C	1000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-	
	絵本教室	木 (毎週)	午前10時～正午	集会室C	無料 (※教材費別)	概ね50歳以上	8	開催中	募集中	-	
	美しいかなを書く	木 (1・3)	午後2時～午後4時	集会室C	1000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-	
	美しいかなを書く	木 (2・4)	午後2時～午後4時	集会室C	1000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-	
	★仏原語シャンソン教室	木 (1・3)	午後2時～午後3時	集会室B	2200円/月	概ね50歳以上	30	開催中	募集中	-	
	自主カラオケ	木 (毎週)	午後1時30分～午後3時30分	音楽スタジオ	無料	60歳以上	10	開催中	募集中	-	
	リズム入門	金 (1・3)	午後2時～午後3時	ダンススタジオ	500円/回	概ね50歳以上	15	開催中	キャンセル待ち	-	
	水墨画教室	金 (2・4)	午前10時～正午	集会室A	1000円/月	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-	
	パステルアート教室	金 (1)	午後1時30分～午後3時30分	集会室C	500円/回	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-	
囲碁 (初級～中級)	土 (毎週)	午前9時30分～午前11時	集会室A	500円/回	概ね50歳以上	18	開催中	キャンセル待ち	-		
囲碁 (上級～有段)	土 (毎週)	午前11時～午後0時30分	集会室A	500円/回	概ね50歳以上	18	開催中	募集中	-		
健康・ エクササイズ・ スポーツ・ ダンス	★ゴルフ入門	月 (毎週)	午前10時～午前11時30分	体育館	500円/回	概ね50歳以上	15	開催中	キャンセル待ち	-	
	★姿勢矯正ストレッチ&ダンス	月 (毎週)	午前11時～正午 (祝祭日は休講)	ダンススタジオ	500円/回	概ね50歳以上	20	開催中	募集中	-	
	社交ダンス (中級)	火 (2・4)	午前10時～正午	ダンススタジオ	1000円/月	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-	
	卓球	火 (1～4)	午後1時～午後3時20分	体育館	無料	60歳以上	50	開催中	キャンセル待ち	-	
	卓球入門	火 (1・3)	午前10時～午前11時30分	体育館	無料	60歳以上	10	開催中	受付終了	3/7	
	社交ダンス (初級)	水 (毎週)	午後0時30分～午後2時30分	ダンススタジオ	500円/回	概ね50歳以上	15	開催中	キャンセル待ち	-	
	ノルディックウォーキング	木 (毎週)	午前10時～正午	体育館	無料	60歳以上	20	開催中	募集中	3/16	
	姿勢の美・ヨガストレッチ&ウォーキング	木 (毎週)	午後1時30分～午後2時40分	ダンススタジオ	500円/半期	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-	
	★アロハビューティーフラ	金 (2・4)	午前10時30分～午前11時30分	ダンススタジオ	2300円/月	概ね50歳以上	20	開催中	募集中	-	
	スポーツ吹き矢	金 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	500円/月	概ね50歳以上	15	開催中	キャンセル待ち	-	
	ポーズと呼吸法を学ぶ! ヨガレッスン	日 (毎週)	午前9時30分～午前10時45分	ダンススタジオ	無料	概ね50歳以上	25	開催中	募集中	-	
	元気 づくり 事業	健康トレーニング	火 (毎週)	午後2時～午後3時30分	集会室B	無料	60歳以上	25	10/4～2/28	キャンセル待ち	2/28
		健康トレーニング	水 (毎週)	午後1時30分～午後3時30分	体育館	無料	60歳以上	25	10/5～2/22	追加募集中	2/22
		健康トレーニング	木 (毎週)	午後2時～午後3時30分	体育館	無料	60歳以上	25	10/6～3/2	キャンセル待ち	3/2
		健康トレーニング	金 (毎週)	午前10時～午前11時30分	体育館	無料	60歳以上	25	10/7～3/3	キャンセル待ち	3/3
もっと健康トレーニング		月 (毎週)	午後1時30分～午後3時	体育館	無料	60歳以上	25	10/5～2/22	キャンセル待ち	2/27	
もっと健康トレーニング		水 (毎週)	午前10時～午前11時30分	体育館	無料	60歳以上	25	10/5～2/22	キャンセル待ち	2/22	
筋力アップマシントレーニング		火・金 (週2回)	火:午前10時～午前11時30分/金:午後2時～午後3時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	12/2～2/28	11/1～10	2/28	
セルフマシントレーニング		土 (毎週)	午前10時～午前11時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/1～2/25	キャンセル待ち	2/25	
はじめてのマシントレーニング		月・金 (週2回)	月:午後2時～午後3時30分/金:午前10時～午前11時30分	トレーニングルーム	無料	65歳以上	10	12/2～3/6	申込受付中	3/6	
バランストレーニング足腰元気		月 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	無料	65歳以上	8	10/17～2/13	キャンセル待ち	2/13	
体カアップトレーニング		木 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	無料	65歳以上	18	10/6～1/26	追加募集中	1/26	
みんなの食と健口		火 (2・4)	午後2時～午後3時30分	集会室C	無料	65歳以上	7	10/6～12/20	追加募集中	12/20	
頭とからだの健康教室Aコース		木 (毎週)	午後2時～午後3時	集会室A	無料	65歳以上	15	10/6～3/30	キャンセル待ち	3/30	
頭とからだの健康教室Bコース		木 (毎週)	午後2時30分～午後3時30分	集会室A	無料	65歳以上	15	10/6～3/30	追加募集中	3/30	
男性のための料理教室		水 (2・4)	午前9時30分～午後2時	集会室C	材料費として500円程度/回	60歳以上	15	10/5～3/8	キャンセル待ち	3/8	
トレ ー ニ ン グ ル ーム シ ョ ー ト レ ッ ス ン	いきいき体操 午後コース	月～日 (毎週)	午後1時30分～午後2時	トレーニングルーム	無料	どなたでも	20	開催中	申込不要	-	
	いきいき体操 午前コース	月・水・金 (毎週)	午前10時～午前10時15分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	20	開催中	申込不要	-	
	リズムエクササイズ50	月 (毎週)	午後3時40分～午後4時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	
	リズムエクササイズ60	土 (毎週)	午後2時30分～午後3時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	
	バランスボール	木 (第2、4週)	午後2時～午後2時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	10	開催中	申込不要	-	
	シェイプアップ40	火 (毎週)	午後7時～午後7時40分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	
	ポディワーク40	水 (毎週)	午後7時～午後7時40分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	
	練功十八法 (前段)	木 (毎週)	午前10時30分～午前11時15分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	20	開催中	申込不要	-	
	ストレッチ	木 (毎週)	午前10時30分～午前11時	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	20	開催中	申込不要	-	
	ストレッチボールリラクゼーション	木 (毎週)	午後7時～午後7時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	20	開催中	申込不要	-	
	ストレッチボールリラクゼーション	土 (毎週)	午後7時～午後7時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	20	開催中	申込不要	-	
	ストレッチボールリラクゼーション	火 (毎週)	午後7時45分～午後8時10分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	20	開催中	申込不要	-	
	はじめてリズム	水 (毎週)	午後2時～午後2時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	
	みんなdeトレーニング	日 (第3週を除く)	午前10時～午前10時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	20	開催中	申込不要	-	
	モーニングストレッチ	日 (第3週を除く)	午前10時35分～午前11時	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	20	開催中	申込不要	-	
	かんたん!!リズムdeステップ	日 (第3週を除く)	午前10時～午前10時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	
	区民無料開放プログラムAM	日 (第3週)	午前10時30分～午前11時	トレーニングルーム	無料	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	
	区民無料開放プログラムPM	日 (第3週)	午後14時～午後14時30分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	

※ 講師や当プラザ、天候の都合により休講や日程変更がある場合がございます。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

プログラムの詳しい内容につきましては、スタッフまでお問い合わせください。