

港区立虎ノ門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：03-3539-2941

★印は芝地区いきいきクラブです。

平成28年1月4日現在

虎ノ門

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	定員	開催状況	募集状況	終了予定
趣味・ 教養・ 娯楽	社交ダンス	月(1・3)	午後1時30分～午後3時30分	多目的室	1,000円/月	60歳以上	15	開催中	募集中	-
	水墨画	月(1・3)	午後2時～午後4時	敬老・娯楽教室	1,000円/月	概ね50歳以上	10	開催中	キャンセル待ち	-
	書道(午前)	月(2・4)	午前10時～正午	多目的室	1,000円/回	60歳以上	15	開催中	募集中	-
	書道(午後)	月(2・4)	午後1時～午後3時	多目的室	1,000円/回	60歳以上	15	開催中	募集中	-
	初めての絵手紙	火(2・4)	①午前10時～11時/②午前11時30分～午後0時30分	敬老・娯楽教室	100円/回	60歳以上	各9	開催中	キャンセル待ち	-
	英語でニコニコconversation	火(毎週)	午後6時00分～午後7時00分	多目的室	300円/回	概ね50歳以上	20	開催中	キャンセル待ち	-
	カラオケ(自主)	水(毎週)	午後1時30分～3時30分	敬老・娯楽教室	無料	60歳以上	15	開催中	募集中	-
	★謡曲・仕舞入門教室	水(2・4)	午後6時30分～午後8時30分	和室	2,000円/月	概ね50歳以上	8	開催中	募集中	-
	囲碁(自主)	木(毎週)	午前10時～正午	敬老・娯楽教室	無料	60歳以上	10	開催中	募集中	-
	★ボイストレーニング	木(毎週)	午後3時30分～午後5時	多目的室	500円/回	60歳以上	24	開催中	募集中	-
	ゆったり書道	木(1・3)	午後6時30分～午後8時30分	多目的室	2,000円/月	概ね50歳以上	10	開催中	募集中	-
	カラオケ	金(毎週)	午後1時～午後3時	敬老・娯楽教室	無料	60歳以上	25	開催中	募集中	-
	俳句	金(3)	午後1時～午後3時30分	多目的室	600円/回	60歳以上	15	開催中	募集中	-
	はじめてのピースアクセサリー教室(入門)	土(2)	午後1時30分～午後3時30分	多目的室	1,000円～2,000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-
	自主ピース	土(4)	午前10時30分～午後15時00分	敬老・娯楽教室	1,000円～2,000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	申込終了	-
	マルセイユ石鹸	土(3)	①午前10時30分～正午/②午後1時30分～午後15時00分	敬老・娯楽教室	1,500円/回	概ね50歳以上	各6	開催中	キャンセル待ち	-
	囲碁(まったく初めての囲碁入門)	日(毎週)	午前9時50分～午前10時50分	敬老・娯楽教室	無料	小学生以上	18	開催中	募集中	-
	囲碁(初級～上級)	日(毎週)	午前11時～午後0時30分	敬老・娯楽教室	無料	小学生以上	18	開催中	募集中	-
	囲碁(上級～有段者)	日(毎週)	午後1時～午後2時30分	敬老・娯楽教室	無料	小学生以上	18	開催中	募集中	-
	手作りアロマ講座	不定期(月1回)	午後1時～午後3時	敬老・娯楽教室	1,500円/回	概ね50歳以上	6	開催中	募集中	-
折り紙教室(初級)午前	火(1)	午前10時30分～午後0時30分	敬老・娯楽教室	300円/回	60歳以上	20	開催中	募集中	-	
折り紙教室(中級)午後	火(1)	午後1時30分～午後3時30分	敬老・娯楽教室	300円/回	60歳以上	20	開催中	募集中	-	
透明水彩画教室	月(3)	午前10時～正午	多目的室	1,500円/回	概ね50歳以上	15	開催中	キャンセル待ち	-	
オーディオ映画de英会話	水(毎週)	午後6時～午後7時	多目的室	無料	概ね50歳以上	10	1/11～	キャンセル待ち	-	
健康 エクササイズ	★フラダンス教室	月(2・4)	午後3時30分～午後4時30分	トレーニングルーム	1,000円/月	概ね50歳以上	12	開催中	募集中	-
	無理なくやさしいカラテ体操	月・木(不定期)	午後14時～午後15時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	概ね50歳以上	12	1/12～	募集中	3/23
	夜のとらトレ体操	水(毎週)	午後7時～午後8時	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	-
	卓球教室 初級	水(毎週)	午後1時30分～午後3時	多目的室	1,500円/月	60歳以上	8	開催中	申込終了	3/30
	卓球教室 中級	水(毎週)	午後3時15分～午後4時45分	多目的室	1,500円/月	60歳以上	8	開催中	申込終了	3/30
	季節ヨガ	木(毎週)	午後3時45分～午後4時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	概ね50歳以上	18	開催中	募集中	3/30
	歪み改善 肩・腰すっきりエクササイズ	金(2・4)	午後6時～午後7時	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	-
	ゴルフピラティス	金(2・4)	午後7時15分～午後8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	15	開催中	申込不要	-
	とらトレ体操	土(毎週)	午後2時～午後2時45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	-
	夜のとらトレ体操	土(1・3)	午後7時～午後8時	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	-
元氣 づくり 事業	セルフマシントレーニング	水(毎週)	午後2時～午後3時30分	トレーニングルーム	無料	65歳以上	5	開催中	申込終了	3/1
	体カアップトレーニング	金(毎週)	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	開催中	募集中	2/24
	はじめてマシントレーニング	火・金(毎週)	午後2時～午後3時30分	トレーニングルーム	無料	65歳以上	8	開催中	募集中	2/28
	もっと健康トレーニング	月(毎週)	午前9時15分～午前10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	開催中	募集中	2/27
	もっと健康トレーニング	月(毎週)	午前11時～午後0時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	開催中	申込終了	2/27
	健康トレーニング	火(毎週)	午前9時15分～午前10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	開催中	申込終了	2/28
	健康トレーニング	火(毎週)	午前11時～午後0時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	開催中	申込終了	2/28
	健康トレーニング	水(毎週)	午前9時15分～午前10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	開催中	募集中	2/22
	健康トレーニング	水(毎週)	午前11時～午後0時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	開催中	申込終了	2/22
	健康トレーニング	木(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	15	開催中	申込終了	2/23
健康トレーニング	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	15	開催中	申込終了	2/25	
レ ッ ス ト	いきいき体操①	月～日(毎週)	午後1時～午後1時25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	-
	いきいき体操②	月～日(毎週)	午後1時30分～午後1時55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	-
	いきいき体操③	月(毎週)	午後6時～午後6時25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	-
	トレーニングマシン・アイテム講習会	不定期(月3回)	①午前11時40分～午後0時10分 ②午後2時30分～午後3時 ③午後7時～午後7時30分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	10	開催中	申込不要	-
	モーニングストレッチ	日(毎週)	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	12	開催中	申込不要	-
バランスアップ体操教室	日(毎週)	午前10時45分～午前11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	8	開催中	申込不要	-	