

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1月4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	-
	ネイティブに学ぶBritish English①	月（毎週）	午後5時30分～午後6時30分	集会室C	500円/全8回	概ね50歳以上	20	開催中	キャンセル待ち	2/20
	ネイティブに学ぶBritish English②	月（毎週）	午後7時～午後8時	集会室C	500円/全8回	概ね50歳以上	20	開催中	キャンセル待ち	2/20
	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	600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	600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	-
	続・ジャズヴォーカル入門	木（2・4）※12月は木(3)	午前10時30分～午前11時45分	集会室A	3000円/全6回	概ね50歳以上	50	開催中	受付終了	3/9
	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	-
	バステルアート教室	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	無料	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	無料	概ね50歳以上	18	開催中	募集中	-
健康・エ ク 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（※会場費別）	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	キャンセル待ち	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	申込終了	-
	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
	体力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	キャンセル待ち	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	-
	腰痛予防体操	月（毎週）	午後3時40分～午後4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	-
	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00分～午前10時20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	-
	ストレッチポールリラクゼーション	月（毎週）	午後4時～午後4時20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	-
	ストレッチポ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	-
	ストレッチポールリラクゼーション	土（毎週）	午後7時～午後7時30分(第2、4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	-
	ストレッチポ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15～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	-
	おまかせトレーニング	土(第2、4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	-
	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～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15分～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す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。