

港区立三田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：03-3452-9421

★印は芝地区いきいきクラブです。

平成28年2月1日現在

三田

区分	事業名	曜日 (開催週)	時間	会場	月謝・教材費	対象 <small>※すべて港区在住</small>	定員	開催状況	募集状況	終了予定	
趣味・教養・娯楽	書道教室	水 (2・4)	午前10時～正午	集会室C	1,000円/回	概ね50歳以上	20	開催中	募集中	3/22	
	書道教室	土 (1・3)	午後1時～午後3時	集会室C	1,000円/回	概ね50歳以上	20	開催中	募集中	3/18	
	カラオケ	水 (毎週)	午後1時～午後4時	敬老室	無料	60歳以上	35	開催中	募集中	3/29	
	いきいきカラオケ	金 (毎週)	午後3時45分～午後5時	敬老室	無料	60歳以上	10	開催中	募集中	3/31	
	麻雀教室	木 (毎週)	午後1時～午後3時	集会室A	無料	60歳以上	32	開催中	申込終了	3/16	
	ステップアップアロマ講座	木 (2)	午前10時～正午	集会室A	2,000円/回	概ね60歳以上	40	開催中	申込終了	3/9	
	囲碁 (初級～中級)	金 (毎週)	午前9時15分～午前10時45分	集会室B	無料	60歳以上	16	開催中	募集中	3/31	
	囲碁 (上段～有段)	金 (毎週)	午前11時～午後0時30分	集会室B	無料	60歳以上	16	開催中	募集中	3/31	
	気功・太極拳	土 (1～4)	午前10時～午前11時30分	敬老室	300円/月	概ね60歳以上	20	開催中	申込終了	3/31	
	★ヴォイストレーニング教室	日 (毎週)	午前10時30分～正午	集会室C	600円/回	概ね60歳以上	40	開催中	募集中	3/26	
	ピースアクセサリー教室①	月 (3)	午前10時30分～午後4時	集会室B	1,000円～2,000円/回	概ね50歳以上	10	開催中	申込終了	3/13	
	ピースアクセサリー教室②	月 (3)	午後1時～午後4時	集会室B	1,000円～2,000円/回	概ね50歳以上	10	開催中	募集中	3/13	
	★ペン字教室	火 (2)	午後1時～午後3時	集会室A	1,000円/回	概ね50歳以上	20	開催中	募集中	3/14	
	★ペン字教室	火 (3)	午後1時～午後3時	集会室A	1,000円/回	概ね50歳以上	20	開催中	募集中	3/21	
	楽しく臨床美術講座	火 (1)	午後1時～午後3時	集会室B	500円/回	概ね50歳以上	10	開催中	申込終了	3/7	
	茶道教室 基本の「き」	月 (1・3)	午前9時30分～午前11時30分	講習室	2,000円/月	概ね50歳以上	8	開催中	募集中	3/27	
	自主卓球①	月 (毎週)	午後1時～午後2時30分	集会室C	無料	60歳以上	12	開催中	申込終了	3/27	
	自主卓球②	月 (毎週)	午後2時45分～午後4時15分	集会室C	無料	60歳以上	12	開催中	募集中	3/27	
	舞踊教室	月 (毎週)	午後1時～午後3時	敬老室	1,000円/回	60歳以上	15	開催中	募集中	3/27	
	★フラレッシン (クブナクラス)	金 (1・3)	午後1時30分～午後2時30分	集会室B	2,000円/月	概ね50歳以上	10	開催中	募集中	3/17	
	★フラレッシン (入門クラス)	金 (1・3)	午後3時～午後4時	集会室B	2,000円/月	概ね50歳以上	10	開催中	募集中	3/17	
	元気づくり事業	健康トレーニング	火 (毎週)	午前9時15分～午前10時45分	敬老室	無料	60歳以上	24	開催中	募集中	2/28
		健康トレーニング	火 (毎週)	午前11時15分～午後0時45分	敬老室	無料	60歳以上	24	開催中	申込終了	2/28
健康トレーニング		火 (毎週)	午後1時～午後2時30分	敬老室	無料	60歳以上	24	開催中	募集中	2/28	
健康トレーニング		火 (毎週)	午後2時45分～午後4時15分	敬老室	無料	60歳以上	24	開催中	募集中	2/28	
健康トレーニング		金 (毎週)	午前10時～午前11時30分	敬老室	無料	60歳以上	24	開催中	申込終了	2/24	
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	敬老室	無料	60歳以上	24	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	敬老室	無料	60歳以上	24	開催中	募集中	2/27	
筋力アップマシントレーニング		水・金 (毎週)	午後1時30分～午後3時	トレーニングルーム	無料	65歳以上	7	開催中	申込終了	3/1	
セルフマシントレーニング		木 (毎週)	午前10時～午後11時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	5	開催中	申込終了	3/2	
やわらかボールトレーニング		水 (毎週)	午前10時～午前11時30分	敬老室	無料	65歳以上	24	開催中	申込終了	3/1	
男性のための料理教室		木 (隔週)	午前9時30分～午後2時	講習室	無料	60歳以上	8	開催中	申込終了	3/9	
はじめてマシントレーニング		月・木 (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	申込終了	2/27	
バランストレーニング足腰元気		木 (毎週)	午前10時～午後11時30分	敬老室	無料	65歳以上	10	開催中	募集中	3/2	
体カアップトレーニング		金 (毎週)	午後1時30分～午後3時	敬老室	無料	65歳以上	18	開催中	募集中	2/24	
みんなの食と健口		月 (不定期)	午前10時～11時30分	講習室	無料	65歳以上	7	開催中	申込終了	3/27	
レクレーション		いきいき体操	月・水・金 (毎週)	午後3時30分～午後4時	トレーニングルーム	無料	60歳以上	10	開催中	申込不要	-
		いきいき体操	火・木・土 (毎週)	午後1時30分～午後2時	トレーニングルーム	無料	60歳以上	10	開催中	申込不要	-
	フリーマシ	火・水 (毎週)	火：午後2時～午後4時 水：午前9時30分～正午	トレーニングルーム	無料	60歳以上	32	開催中	申込不要	-	