

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2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	募集中	-
	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	募集中	-
	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	受付終了	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	受付終了	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	募集中	-
	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	-	3/21
	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	3/22
	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	募集中	-
	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	無料	概ね50歳以上	18	開催中	募集中	-	
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	-	
★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	募集中	-	
★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	募集中	-	
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	募集中	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	募集中	-	
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	無料	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	-	
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	-	
元氣 づくり 事業	健康トレーニング	火 (毎週)	午前10時～午前11時30分	体育館	無料	60歳以上	25	4/11～9/7	2/1～2/16	-
	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	4/12～9/6	2/1～2/16	-
	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	4/13～9/7	2/1～2/16	-
	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	4/7～9/1	2/1～2/16	-
	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	4/10～9/4	2/1～2/16	-
	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	4/12～9/6	2/1～2/16	-
	筋力アップマシントレーニング	火・金 (週2回)	火/金: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	4/11～6/28	2/21～3/9	-
	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	65歳以上	8	4/1～6/24	3/1～3/9	-
	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	4/10～7/7	申込受付中	-
	バランストレーニング足腰元氣	月 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	無料	65歳以上	8	4/10～7/31	申込受付中	-
	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	5/11～8/31	申込受付中	-
	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	5/16～7/1	申込受付中	-
	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	4/13～9/28	2/21～3/9	-
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	4/13～9/28	2/21～3/9	-	
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	4/5～9/6	3/1～3/15	-	
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	-
	ストレッチボ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(第2、4)	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15分～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。