

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29年3月1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・娯楽教養室	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・娯楽教養室	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	申込終了	3/28
	カラオケ（自主）	水（毎週）	午後1時30分～3時30分	敬老・娯楽教養室	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・娯楽教養室	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	無料	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・娯楽教養室	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・娯楽教養室	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・娯楽教養室	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・娯楽教養室	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・娯楽教養室	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・娯楽教養室	無料	小学生以上	18	開催中	募集中	-
	手作りアロマ講座	木（4）	午後1時～午後3時	敬老・娯楽教養室	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・娯楽教養室	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・娯楽教養室	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	
	オーディリー映画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	開催中	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	無料	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	開催中	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	無料	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	無料	60歳以上	8	開催中	申込終了	3/30
	季節ヨガ	木（毎週）	①午後15時45分～午後16時30分②午後16時45分～午後17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	-
	からだ元気体操教室	月・火・水	①午前9時30分～10時30分②午前11時～午後0時	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	3/13～	申込不要	-
	からだ元気体操教室	木・土	午前10時～11時	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	3/11～	申込不要	-
	転倒予防トレーニング	金（1～4）	午前10時～11時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	60歳以上	15	3/3～	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	-
	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	4/5～6/28	募集中	-
元気づくり事業	体力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	4/4～6/30	募集中	-
	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	4/3～8/28	追加募集中	-
	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	4/3～8/28	キャンセル待ち	-
	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	4/4～8/29	キャンセル待ち	-
	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	4/4～8/29	キャンセル待ち	-
	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	4/5～8/30	キャンセル待ち	-
	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	4/5～8/30	キャンセル待ち	-
	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	4/6～8/24	キャンセル待ち	-
	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	4/8～9/2	キャンセル待ち	-
	健康トレーニング	土（毎週）	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	15	開催中	申込終了	2/25
レシヨント	いきいき体操①②	月～日（毎週）	①午後1時～午後1時25分 ②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	施設使用料が必要	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	-