

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29年5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	9/27
	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	9/16
	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	9/27
	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	9/29
	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	5/11～	申込終了	9/28
	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	9/14
	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	申込終了	9/29
	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	申込終了	9/29
	★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	9/24
	★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	9/12
	★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	9/19
	楽しく作る臨床美術講座	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	9/5
	おもてなしの茶道表千家	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	9/11
	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	9/25
	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	申込終了	9/25
	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	9/25
	★フラレッスン	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	申込終了	9/15
	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	申込終了
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	8/29
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	申込終了	8/29
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	申込終了	8/29
健康トレーニング		金(毎週)	午後1時30分～午後3時	敬老室	無料	60歳以上	24	開催中	募集中	8/25
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	8/28
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	8/28
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	6/28
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	65歳以上	5	開催中	申込終了	6/22
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	5/10～	募集中	8/2
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	9/7
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	6/26
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	5/11～	募集中	8/24
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	5/12～	募集中	9/1
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	-	-	-
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	-
	フリーマシン	火・土(毎週)	午後2時～午後4時	トレーニングルーム	無料	60歳以上	32	開催中	申込不要	-