

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29年5月25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	自主書道（自主）	月（1・3）	午前10時～正午	集会室C	無料	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	20	開催中	キャンセル待ち	-
	カラオケ（歌唱指導）	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（のど自慢）	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	1600円/月	概ね50歳以上	13	開催中	キャンセル待ち	8/28
	★ネイティブに学ぶBritish English②	月（毎週）	午後6時45分～午後7時45分	集会室C	1600円/月	概ね50歳以上	13	開催中	キャンセル待ち	8/28
	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	キャンセル待ち	-
	★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	-
	英語カラオケ夜間自主クラス	火（毎週）	午後5時30分～午後6時30分	ダンススタジオ	無料（※教材費別）	概ね50歳以上	25	5/2～	募集中	-
	英語カラオケ午前クラス	水（2・4）	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	キャンセル待ち	-
	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4時00分	集会室A	500円/月	60歳以上	15	開催中	申込終了	-
	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	キャンセル待ち	-
	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	申込終了	-
	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	キャンセル待ち	-
	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	申込終了	9/30
	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	9/30
健康・エクササイズ・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	申込終了	9/25
	★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	-
	ふれあい卓球	火（毎週）	午後1時～午後3時30分	体育館	無料	60歳以上	50	開催中	キャンセル待ち	-
	ゼロから始める卓球入門	金（毎週）	午後1時30分～午後3時	体育館	無料	60歳以上	15	開催中	キャンセル待ち	9/22
	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	9/7
	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	20	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	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）	午前10時～午前11時30分	体育館	無料	60歳以上	25	開催中	募集中	8/29
	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	開催中	キャンセル待ち	9/6
	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	開催中	キャンセル待ち	9/7
	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	開催中	キャンセル待ち	9/1
	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	開催中	キャンセル待ち	9/4
	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	開催中	キャンセル待ち	9/6
	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	開催中	キャンセル待ち	7/4
	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	開催中	キャンセル待ち	6/24
	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	開催中	募集中	7/7
	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	開催中	キャンセル待ち	7/31
	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	5/11～8/31	募集中	-
	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	5/16～8/1	募集中	-
	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	開催中	キャンセル待ち	9/28
	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	開催中	キャンセル待ち	9/28
トレーニングルームショートレックスン	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	開催中	申込終了	9/6
	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	-
	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	-
	バランスアップトレーニング	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	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	水（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	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30分～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	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	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(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	20	開催中	申込不要	-
	モーニングストレッチ	日(毎週)	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	-
	みんなdeリズム	日(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	-

※ 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。