

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8月25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	※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	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・娯楽教室	100円/回	60歳以上	各9	開催中	キャンセル待ち	-	-
	カラオケ(自主)	水(毎週)	午後1時30分～3時30分	敬老・娯楽教室	無料	60歳以上	15	開催中	募集中	-	-
	★謡曲・仕舞教室(初級)	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・日(毎週)	木：午前10時～正午、日：午後2時30分～午後5時	敬老・娯楽教室	無料	60歳以上	10	開催中	キャンセル待ち	-	-
	★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	キャンセル待ち	-	-
	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教室(入門)	土(2)	午後12時30分～午後3時30分	多目的室	1,500円/回	概ね50歳以上	24	開催中	キャンセル待ち	-	-
	自主ピース	土(4)	午前10時30分～午後3時	敬老・娯楽教室	1,000円～2,000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	申込終了	-	-
	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・娯楽教室	無料	小学生以上	15	開催中	募集中	-	-
	囲碁(初級～中級)	日(毎週)	午前11時～午後0時30分	敬老・娯楽教室	無料	小学生以上	20	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・娯楽教室	無料	小学生以上	15	開催中	キャンセル待ち	-	-
	手作りアロマ講座	木(4)	午後1時30分～午後3時30分	敬老・娯楽教室	1,500円/回	概ね50歳以上	14	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	募集中	-	-	
ボランティア育成のためのアロマハンド講座	火(4)	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	9/26	-	
心はずむ! 素敵にハンドメイド講座	火(3)	午後2時～午後4時	敬老・娯楽教室	1,000円～2,000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	キャンセル待ち	9/19	-	
ヨーロッパ刺繍教室	火(1)	午前10時～午後3時	敬老・娯楽教室	1,000円～2,000円/回	概ね50歳以上	10	開催中	キャンセル待ち	9/5	-	
健康づくり事業	無理なくやさしいカラテ体操	月・木(月2回)	午後2時～午後3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	14	開催中	キャンセル待ち	9/28	-
	夜のトラトレ体操	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	-	-
	ゼロから始める卓球入門	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	9/20	-
	ふれあい卓球	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	9/20	-
	季節ヨガ	木(毎週)	①午後3時45分～午後4時30分 ②午後4時45分～午後5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	キャンセル待ち	9/28	-
	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	-	-
	予防改善エクササイズ	月(毎週) 土(1・3)	午後6時30分～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	-	-
	昼のトラトレ体操	土(毎週)	午前11時～午前11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	開催中	キャンセル待ち	10/25	-
レクレーション	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	開催中	追加募集中	10/24	-
	筋力アップ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	キャンセル待ち	10/30	-
	バランストレーニング 足腰元気	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	8	開催中	キャンセル待ち	10/27	-
	みんなの食と健口	火(隔週)	午後2時30分～午後4時	トレーニングルーム	無料	65歳以上	7	開催中	追加募集中	10/31	-
	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	開催中	キャンセル待ち	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	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	開催中	キャンセル待ち	8/28	-
	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	開催中	キャンセル待ち	8/29	-
	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	開催中	キャンセル待ち	8/29	-
	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	開催中	キャンセル待ち	8/30	-
	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	開催中	キャンセル待ち	8/30	-
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	キャンセル待ち	9/2	-	
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	-	-	
トレーニングマシン・アイテム講習会	木(月1回)	午前11時40分～午後0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	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	-	-	
フリートレーニング	日(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	-	-	