

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10月14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	募集中	-	-	
	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①	火(2・4)	①午前10時～11時	敬老・娯楽教室	100円/回	60歳以上	10	開催中	キャンセル待ち	-	-	
	初めての絵手紙②	火(2・4)	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	10	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	キャンセル待ち	-	-	
	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	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	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	-	-	
	日本再発見!能楽(謡・仕舞)入門教室	金(2・4)	午後6時30分～午後8時	敬老・娯楽教室	無料	概ね50歳以上	8	10/13～	キャンセル待ち	3/23	-	
	はじめよう!詩吟!初心者向け詩吟教室	金(月1回)	午後2時～午後3時30分	多目的室	無料	概ね50歳以上	20	10/6～	募集中	3/2	-	
	はじめてのビーズアクセサリ教室(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	-	-	
	自主ビーズ	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	-	-		
ポ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	申込終了	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	募集中	-	-		
健康・エクササイズ	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	申込終了	9/28	-	
	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	-	-	
	初めての卓球～基本のき～	水(毎週)	午後1時30分～午後3時	多目的室	無料	60歳以上	8	10/11～	募集中	3/14	-	
	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	キャンセル待ち	-	-	
	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	-	-	
	昼のとらトレ体操	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	10/4～	キャンセル待ち	12/20	-	
元気づくり事業	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	10/2～	追加募集中	2/26	-	
	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	10/2～	キャンセル待ち	2/26	-	
	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	10/3～	追加募集中	2/20	-	
	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	10/3～	キャンセル待ち	2/20	-	
	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	10/4～	追加募集中	2/21	-	
	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	10/4～	キャンセル待ち	2/21	-	
	健康トレーニング	木(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	10/5～	キャンセル待ち	2/22	-	
	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	10/7～	追加募集中	2/24	-	
	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	-	-	
	ショート	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	-	-	