

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10月14日現在

神明

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
	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	申込終了	-
	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	キャンセル待ち	-
	★ネイティブに学ぶBritish English①	月(2・4)	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	16	開催中	募集中	3/19
	★ネイティブに学ぶBritish English②	月(2・4)	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	16	開催中	募集中	3/19
	自主囲碁	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	募集中	3/27
	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	キャンセル待ち	-
	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	3/15	
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	3/16	
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	3/2	
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	20	開催中	申込終了	3/31	
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	20	開催中	募集中	3/31	
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	3/25
	★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	-
	初めての卓球～基本のき～	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	募集中	3/16
	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	募集中	3/22
	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
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気		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	
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	
トレーニングルームショートレッスン	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10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	-
	リズムエクササイズ45	火(1.3.5)	午前10時～午前10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	-
	リズムエクササイズ50	土(毎週)	午後2時30分～午後3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	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	-
	リラックスタイム	木(毎週)	午後14時～午後14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	21	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	-
	ストレッチポールリラクゼーション	月(毎週)	午後4時10分～午後4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	-
	ストレッチポ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	-
	ストレッチポ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	-
	ストレッチポ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	-
	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	-	
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せ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。