

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30年4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	対象年齢 ※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	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		
	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		
	★はじめてのフラダンスサークル	月(1・3)	午後15時30分～午後17時	トレーニングルーム	2,000円/月	概ね50歳以上	15	開催中	募集中	9/17	
	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		
	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		
	手作りアロマ講座	火(4)	午後1時30分～午後3時30分	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		
	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	多目的室	2,000円/月	概ね50歳以上	8	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		
	生活に生かそうアロマハンド講座	木(2)	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		
	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	キャンセル待ち		
	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	多目的室	無料	概ね50歳以上	10	開催中	募集中		
	詩吟ステップアップ教室	金(1)	午後2時～午後3時30分	多目的室	無料	概ね50歳以上	20	開催中	募集中		
	はじめよう!詩吟!初心者向け詩吟教室	金(4)	午後2時～午後3時30分	多目的室	無料	概ね50歳以上	20	4/27～	募集中		
	はじめてのピースアクセサリー教室(入門)①	土(2)	午後12時30分～午後3時30分	多目的室	1,000円～1,500円/回	概ね50歳以上	11	開催中	募集中		
はじめてのピースアクセサリー教室(入門)②	土(2)	午後13時30分～午後3時30分	多目的室	1,000円～1,500円/回	概ね50歳以上	11	開催中	募集中			
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	キャンセル待ち			
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	キャンセル待ち			
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			
健康エクササイズ	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	開催中	募集中		
	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	追加募集中	3/29	
	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		
	身体改善エクササイズ	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		
	昭和歌謡でリズム体操	金(1・3)	午前9時15分～午前9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	10	開催中	申込不要		
	改善!スムーズ生活動作教室	金(毎週)	午前10時～午前11時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	60歳以上	10	4/6～	キャンセル待ち	6/22～	
	ゴルフのための身体づくり	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		
元気づくり事業	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	4/2～	追加募集中	8/20	
	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	4/2～	キャンセル待ち	8/20	
	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	4/3～	キャンセル待ち	8/21	
	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	4/3～	キャンセル待ち	8/21	
	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	4/4～	追加募集中	8/29	
	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	4/4～	キャンセル待ち	8/29	
	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	4/5～	キャンセル待ち	8/23	
	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	4/7～	追加募集中	8/25	
	みんなの食と健口	火(隔週)	午後2時30分～午後4時	和室	無料	65歳以上	7	5/8～	募集中	7/31	
	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	60歳以上	5	5/9～	キャンセル待ち	8/1	
	膝痛予防改善教室	木(毎週)	午後2時～午後3時31分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	5/10～	募集中	7/26	
	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	4/3～	追加募集中	6/29	
	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		-
レシート	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		-