

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30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	定員	開催状況	募集状況	終了予定	
健康・エクササイズ・スポーツ・ダンス	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	9/3
	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	9/24
	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	申込終了	9/25
	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	9/24
	★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	9/10
	★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	9/10
	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	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	開催中	募集中	9/25
	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	9/26
	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	9/12
	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	9/27
	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	9/26
	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	キャンセル待ち	9/20
	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	キャンセル待ち	9/27
	★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	募集中	
	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	募集中	
	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	9/29
	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	申込終了	9/29
	★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	
★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	9/25	
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	9/25	
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	9/26	
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		
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	キャンセル待ち	9/27	
芝ピンポン教室～ラージホールで介護予防～	金(毎週)	午後1時～午後3時30分	体育館	無料	60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	キャンセル待ち		
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	9/30	
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	8/21
	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	8/29
	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	8/30
	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	50	開催中	募集中	8/31
	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	9/3
	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	8/29
	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	7/3
	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	3/17
	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	受付中	7/6
	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	8/13
	体カ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	開催中	受付中	8/2
	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	開催中	8/1から受付	12/11
	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	9/27
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	9/27	
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	9/12	
トレーニングルームシヨートレックス	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30	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。