

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8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	募集中	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	キャンセル待ち	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	9/25	
	★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	9/25	
	★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	9/25	
	★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	9/25	
	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	40	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	9/19	
	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	9/19	
	★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	9/19	
	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	キャンセル待ち	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	9/27	
	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	9/20	
	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	9/27	
	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	9/21	
	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	キャンセル待ち	9/28	
	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	9/7	
	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	キャンセル待ち	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	キャンセル待ち	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	キャンセル待ち	9/17	
	★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	9/10	
	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	9/13	
	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	9/21	
	★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	9/28	
	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	キャンセル待ち	9/28	
	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	10/9	募集中	3/5
		健康トレーニング	水(毎週)	午後1時30分～午後3時00分	体育館	無料	60歳以上	25	10/10	キャンセル待ち	2/27
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	10/11	キャンセル待ち	2/28	
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	10/12	募集中	3/1	
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	10/1	キャンセル待ち	3/4	
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	10/10	キャンセル待ち	2/27	
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	10/26	
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	11/10	10/1から受付	2/9	
膝痛予防改善教室		木(毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	無料	65歳以上	8	9/13	キャンセル待ち	11/29	
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	8	開催中	募集中	11/5	
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	10/15	9/1から受付	2/25	
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	9/11	募集中	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	16	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	16	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15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2時～午後2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	-	
	バラエティストレッチ	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3時25分～3時55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	-	
	バラエティストレッチ	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	-	
	バラエティストレッチ	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	-	
	モーニングストレッチ	日(毎週)	午前10時～午前10時25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	-	
	おまかせ①	日(毎週)	午前10時30～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	-	
	おまかせ②	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。