

# 三田トレーニング 10月号

港区立三田いきいきプラザ  
〒108-0014 港区芝4-1-17  
TEL:03-3452-9421  
URL: <http://shiba-ikiiki.com/>

【指定管理者】  
百葉の会・東急コミュニティー  
共同事業体

## トレーニングルームのご利用や元気づくり事業のお知らせです。

	月	火	水	木	金	土	日
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
午前	もっと健トレ(敬)(始) みんなの食と建口(B)	健康トレーニング(敬)(始)			かんたんトレーニング(敬)	土曜体操教室(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬)(始) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップトレーニング(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬)(始) 筋力アップトレーニング(ト) みんなといきいき体操(ト)	膝痛予防改善(敬)(始) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	<b>8(月) 体育の日</b>	<b>9(火)</b>	<b>10(水)</b>	<b>11(木)</b>	<b>12(金)</b>	<b>13(土)</b>	<b>14(日)</b>
午前		健康トレーニング(敬)		転倒予防トレーニング(敬)	かんたんトレーニング(敬)	土曜体操教室(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップトレーニング(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップトレーニング(ト) みんなといきいき体操(ト)	膝痛予防改善(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	<b>15(月)</b>	<b>16(火)</b>	<b>17(水)</b>	<b>18(木)</b>	<b>19(金)</b>	<b>20(土)</b>	<b>21(日)</b>
午前	もっと健トレ(敬) みんなの食と建口(B)	健康トレーニング(敬)			かんたんトレーニング (敬)(終)	土曜体操教室(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップトレーニング(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップトレーニング(ト) みんなといきいき体操(ト)	膝痛予防改善(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	<b>22(月)</b>	<b>23(火)</b>	<b>24(水)</b>	<b>25(木)</b>	<b>26(金)</b>	<b>27(土)</b>	<b>28(日)</b>
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		転倒予防トレーニング (敬)(終)		土曜体操教室(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップトレーニング (ト)(終) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト)	膝痛予防改善(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	<b>29(月)</b>	<b>30(火)</b>	<b>31(水)</b>	<div data-bbox="1039 2300 1375 2507" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>みんなといきいき体操 月・水・金 15:30~15:45 火・木・土 13:30~13:45</p> </div> <div data-bbox="1039 2537 1417 2745" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>部屋の表記について (敬) : 敬老室 (ト) : トレーニングルーム (B) : 集会室B (講) : 講習室</p> </div> <div data-bbox="1543 2300 2026 2745" style="border: 2px solid orange; border-radius: 25px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>港区元気づくり事業</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 健康トレーニング</li> <li>★ もっと健康トレーニング</li> <li>◎ セルフマシントレーニング</li> <li>◎ 筋力アップマシントレーニング</li> <li>◎ はじめてのマシントレーニング</li> <li>◎ バランストレーニング足腰元気</li> <li>◎ 体力アップトレーニング</li> <li>◎ やわらかボールトレーニング</li> <li>◎ みんなの食と健口</li> <li>★60歳以上 ◎65歳以上</li> </ul> </div>			
午前	もっと健トレ(敬) みんなの食と建口(講)	健康トレーニング(敬)					
午後	はじめてマシン(ト)(終) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(ト)				
夜間							

※青字の事業は申し込み不要、黒字の事業は申し込みが必要となります。

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。

問合せ:三田いきいきプラザ(TEL:03-3452-9421)【9月25日版】