

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31年1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 ※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	無料	60歳以上	10	開催中	募集中		3/18
	書道(午前)	月(2・4)	午前10時～正午	多目的室	1,000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	募集中		3/25
	書道(午後)	月(2・4)	午後1時～午後3時	多目的室	1,000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	募集中		3/25
	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		3/18
	★はじめてのフラダンスサークル	月(1・3)	午後3時30分～午後5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		3/18
	折り紙教室(初級)午前	火(1)	午前10時30分～午後0時30分	多目的室	300円/回	60歳以上	20	開催中	募集中		3/5
	折り紙教室(中級)午後	火(1)	午後1時30分～午後3時30分	多目的室	300円/回	60歳以上	20	開催中	募集中		3/5
	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	1,000～2,000円/回	60歳以上	15	開催中	募集中		3/19
	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	16	開催中	募集中		3/26
	カラオケ(自主)	水(毎週)	午後1時30分～午後3時30分	敬老・娯楽教室	無料	60歳以上	15	開催中	キャンセル待ち		3/27
	★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		3/28
	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		3/28
	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	30	開催中	募集中		3/22
	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		3/15
	★能楽入門教室水曜A	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		3/27
	★能楽入門教室金曜B	金(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		3/22
	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		3/1
	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	開催中	募集中		3/22
	はじめてのビーズアクセサリー教室(入門)①	土(2)	午後0時30分～午後3時30分	多目的室	1,000～1,500円/回	概ね50歳以上	11	開催中	申し込み終了		3/9
	はじめてのビーズアクセサリー教室(入門)②	土(2)	午後1時30分～午後3時30分	多目的室	1,000～1,500円/回	概ね50歳以上	11	開催中	募集中		3/9
	自主ビーズ	土(4)	午前10時30分～午後3時	敬老・娯楽教室	1,000～2,000円/回	概ね50歳以上	15	開催中	申込終了		3/23
	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		3/31
	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		3/31
	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		3/31
	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		3/27
	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	募集中		3/27
	カラテ体操	木(不定期)	午後2時15分～午後3時15分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	概ね50歳以上	14	開催中	募集中		3/7
	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	キャンセル待ち		3/28
	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		3/22
	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		3/22
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	開催中	キャンセル待ち		2/25	
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	開催中	キャンセル待ち		2/25	
健康トレーニング	火(毎週)	午前9時15分～午後10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	開催中	キャンセル待ち		2/26	
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	開催中	キャンセル待ち		2/26	
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	開催中	募集中		2/27	
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	開催中	キャンセル待ち		2/27	
健康トレーニング	木(毎週)	午前10時～午前11時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	開催中	キャンセル待ち		2/28	
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	開催中	募集中		3/2	
はじめてマシントレーニング	火・金(週2回)	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	募集中		3/1	
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		-	
からだ改善エクササイズ	月(毎週)	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		3/25	
夜のとら体操	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		3/27	
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		3/28	
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		3/15	
昼のとら体操	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		3/30	
はじめてのピラティス	土(毎週)	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	10	開催中	申込不要		3/30	
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		3/31	
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		3/31	
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	8	開催中	申込不要		3/31	

※ 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。