

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。

令和元年5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	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	60歳以上	10	開催中	募集中	9/16
	書道	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	9/23
	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	9/16
	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	9/3
	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	9/3
	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	9/17
	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	12	開催中	キャンセル待ち	9/24
	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	9/25
	★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	9/26
	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	9/19
	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	9/20
	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	9/20
	★能楽入門教室水曜A	水 (2・4)	午後6時30分～午後8時30分	和室	1,000円/回	概ね50歳以上	8	開催中	募集中	9/25
	★能楽入門教室金曜B	金 (2・4)	午後6時30分～午後8時30分	和室	1,000円/回	概ね50歳以上	8	開催中	募集中	9/27
	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	9/6
	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	9/27
	自主ヨーロッパ刺繍	土 (1)	午前10時30分～午後3時30分	敬老・娯楽教室	1,500円/回	60歳以上	10	開催中	募集中	9/7
	初めてのビーズアクセサリー教室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	募集中	9/14
	初めてのビーズアクセサリー教室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	9/14
	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	募集中	9/28
	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	20	開催中	キャンセル待ち	9/29
	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	9/29
	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	9/29
	ふれあい卓球①	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	9/25
	ふれあい卓球②	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	9/25
	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	4/4～	キャンセル待ち	6/27
	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	-
	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	-
元気づくり 事業	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	4/9～	キャンセル待ち	8/20
	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	4/9～	キャンセル待ち	8/20
	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	4/10～	募集中	8/28
	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	4/10～	キャンセル待ち	8/28
	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	4/11～	キャンセル待ち	8/22
	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	4/13～	募集中	8/31
	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	4/8～	キャンセル待ち	8/26
	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	4/8～	キャンセル待ち	8/26
	膝痛予防改善教室	木 (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	8	4/11～	キャンセル待ち	6/27
	はじめての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	4/5～	キャンセル待ち	6/28
	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	-
シヨ ートレ ッス ン	フィッシャルヨガ①②	月 (毎週)	①午後6時～午後7時 ②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	募集中	7/29
	からだの仕組み講座	月 (毎週) 祝日除	午後2時30分～午後3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	9/30
	マシン倶楽部	水 (毎週)	午後3時45分～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	6	開催中	申込不要	-
	夜のどらトレ体操	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	-
	美・姿勢エクササイズ	木 (毎週)	午後7時15分～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	-
	昭和歌謡でリズム体操	土 (毎週)	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	10	開催中	申込不要	-
	昼のどらトレ体操	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	-
	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	-
	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3時	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	-
アイテムdeリラックス	日 (毎週)	午後3時05分～午後3時35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	-	

※ 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。