

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。

令和元年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         | 対象<br>※すべて港区在住 | 定員           | 開催状況    | 募集状況    | 終了予定  |   |
|----------------------|----------------------------------|-------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|---------|---------|-------|---|
| 趣味・<br>教養・<br>娯楽     | 手作りアロマ                           | 月 (1)             | 午後1時30分～午後3時30分                    | 集会室C            | 1,500円/回       | 概ね50歳以上        | 16           | 4/1～    | キャンセル待ち | 9/2   |   |
|                      | カラオケ (のど自慢①)                     | 月 (1～4)           | 午後1時～午後2時                          | ダンススタジオ         | 無料             | 60歳以上          | 25           | 4/1～    | 募集中     | 9/23  |   |
|                      | カラオケ (のど自慢②)                     | 月 (1～4)           | 午後2時15分～午後3時15分                    | ダンススタジオ         | 無料             | 60歳以上          | 25           | 4/1～    | キャンセル待ち | 9/23  |   |
|                      | 絵手紙                              | 月 (2・4)           | 午前10時～正午                           | 集会室C            | 100円/月         | 概ね50歳以上        | 15           | 4/8～    | キャンセル待ち | 9/23  |   |
|                      | ★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            | 1,600円/月       | 概ね50歳以上        | 16           | 4/8～    | 募集中     | 9/30  |   |
|                      | ★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            | 1,600円/月       | 概ね50歳以上        | 16           | 4/8～    | 募集中     | 9/30  |   |
|                      | 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        | -            | 4/2～    | 募集中     | 9/24  |   |
|                      | ★英語でConversation (初中級)           | 火 (毎週)            | 午前10時～午前11時                        | 集会室C            | 600円/回         | 概ね50歳以上        | 30           | 4/2～    | キャンセル待ち | 9/17  |   |
|                      | ★英語でConversation (中上級)           | 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        | 30           | 4/2～    | 募集中     | 9/17  |   |
|                      | ★ヴォイストレーニング                      | 火 (2・4)           | 午前10時～正午                           | 集会室AB           | 1,000円/月       | 概ね50歳以上        | 100          | 4/9～    | 募集中     | 9/24  |   |
|                      | English Song                     | 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        | 30           | 4/2～    | 募集中     | 9/24  |   |
|                      | 茶道(表) ①                          | 水 (1・3)           | 午前9時30分～午後0時30分                    | 集会室D            | 1,500円/月       | 概ね50歳以上        | 10           | 4/3～    | 募集中     | 9/18  |   |
|                      | 茶道(表) ②                          | 水 (1・3)           | 午後1時30分～午後4時30分                    | 集会室D            | 1,500円/月       | 概ね50歳以上        | 10           | 4/3～    | 募集中     | 9/18  |   |
|                      | ★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          | 2,000円/月       | 60歳以上          | 10           | 4/3～    | 募集中     | 9/18  |   |
|                      | 俳句                               | 水 (2)             | 午後1時30分～午後4時                       | 集会室A            | 500円/月         | 60歳以上          | 15           | 4/10～   | キャンセル待ち | 9/11  |   |
|                      | 美しいペン字を書く                        | 水 (2)             | 午後2時～午後4時                          | 集会室B            | 1,000円/回       | 概ね50歳以上        | 20           | 4/10～   | 募集中     | 9/11  |   |
|                      | 基本の「書」                           | 水 (4)             | 午後2時～午後4時                          | 集会室C            | 1,000円/回       | 概ね50歳以上        | 15           | 4/24～   | キャンセル待ち | 9/25  |   |
|                      | 絵本アート教室                          | 木 (毎週)            | 午前10時30分～午後0時30分                   | 集会室C            | 500円/月         | 概ね50歳以上        | 15           | 6/6～    | 募集中     | 9/19  |   |
|                      | 美しいかなを書く                         | 木 (1・3)           | 午後2時～午後4時                          | 集会室C            | 1,000円/回       | 概ね50歳以上        | 15           | 4/4～    | キャンセル待ち | 9/19  |   |
|                      | 美しいかなを書く                         | 木 (2・4)           | 午後2時～午後4時                          | 集会室C            | 1,000円/回       | 概ね50歳以上        | 15           | 4/4～    | キャンセル待ち | 9/26  |   |
|                      | ★仏原語シャンソン                        | 木 (1・3)           | 午後2時～午後3時                          | 集会室B            | 2,200円/月       | 概ね50歳以上        | 30           | 4/4～    | 募集中     | 9/19  |   |
|                      | 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           | 4/4～    | 募集中     | 9/26  |   |
|                      | 水墨画                              | 金 (2・4)           | 午前10時～正午                           | 集会室A            | 1,000円/月       | 概ね50歳以上        | 20           | 4/11～   | 募集中     | 9/27  |   |
|                      | パステルアート                          | 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           | 4/5～    | 募集中     | 9/6   |   |
| 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        | 22             | 4/6～         | キャンセル待ち | 9/21    |       |   |
| 囲碁 (上級～有段)           | 土 (毎週)                           | 午前11時05分～午後0時35分  | 集会室A                               | 無料              | 概ね50歳以上        | 22             | 4/6～         | キャンセル待ち | 9/21    |       |   |
| ★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             | 4/1～         | 募集中     | 9/23    |       |   |
| ★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             | 4/1～         | 募集中     | 9/30    |       |   |
| 社交ダンス (中級)           | 火 (2・4)                          | 午前10時～正午          | ダンススタジオ                            | 1,000円/月        | 概ね50歳以上        | 15             | 4/9～         | 募集中     | 9/24    |       |   |
| 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             | 4/2～         | キャンセル待ち | 9/17    |       |   |
| 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             | 4/3～         | キャンセル待ち | 9/18    |       |   |
| 姿勢の美・ヨガストレッチ         | 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             | 4/4～         | キャンセル待ち | 9/26    |       |   |
| ★オラア・ビューティー          | 金 (2・4)                          | 午後1時30分～午後2時30分   | ダンススタジオ                            | 2300円/月         | 概ね50歳以上        | 20             | 4/12～        | 募集中     | 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30分～午後3時30分   | 体育館                                | 無料              | 60歳以上          | 20             | 4/5～         | 募集中     | 9/20    |       |   |
| スポーツウエルネス吹き矢         | 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        | 12             | 4/5～         | 募集中     | 9/20    |       |   |
| ポーズと呼吸法を学ぶ! ヨガレッスン   | 日 (毎週)                           | 午前10時～午前11時30分    | ダンススタジオ                            | 無料              | 概ね50歳以上        | 25             | 4/7～         | 募集中     | 9/15    |       |   |
| 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           | 4/9～    | 募集中     | 8/27  |   |
|                      | 健康トレーニング                         | 水 (毎週)            | 午後1時30分～午後3時                       | 体育館             | 無料             | 60歳以上          | 25           | 4/10～   | キャンセル待ち | 9/4   |   |
|                      | 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           | 4/11～   | キャンセル待ち | 8/29  |   |
|                      | 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           | 4/12～   | 募集中     | 8/30  |   |
|                      | 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           | 4/8～    | キャンセル待ち | 9/2   |   |
|                      | 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           | 4/10～   | キャンセル待ち | 9/4   |   |
|                      | 筋力アップ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          | 10           | 8/6～    | キャンセル待ち | 10/25 |   |
|                      | 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             | 60歳以上          | 8            | 7/4～    | キャンセル待ち | 9/19  |   |
|                      | 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15分～午前11時45分 | トレーニングルーム       | 無料             | 65歳以上          | 8            | 8/5～    | 募集中     | 11/1  |   |
|                      | バランストレーニング足腰元気講座                 | 月 (毎週)            | 午前10時～午前11時30分                     | 集会室B            | 無料             | 65歳以上          | 10           | 5/13～   | 募集中     | 9/9   |   |
|                      | 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             | 66歳以上          | 7            | 9/10～   | 募集中     | 12/10 |   |
|                      | 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           | 4/11～   | 募集中     | 9/19  |   |
|                      | 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           | 4/11～   | 募集中     | 9/19  |   |
|                      | 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           | 4/3～    | キャンセル待ち | 9/11  |   |
|                      | 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    | -     |   |
|                      | トレーニング<br>ルーム<br>ショー<br>トレ<br>ッス | 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       | トレーニングルーム利用者 | 15      | 開催中     | 申込不要  | - |
|                      |                                  | ズンバゴールド           | 土 (毎週)                             | 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       | トレーニングルーム利用者 | 15      | 開催中     | 申込不要  | - |
|                      |                                  | ゴルフピラティス          | 火 (2・4)                            | 午後4時～午後5時       | トレーニングルーム      | 施設使用料が必要       | トレーニングルーム利用者 | 15      | 開催中     | 先着順   | - |
| サーキットエクササイズ          |                                  | 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       | トレーニングルーム利用者   | 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40分                       | トレーニングルーム       | 施設使用料が必要       | トレーニングルーム利用者   | 15           | 開催中     | 申込不要    | -     |   |
| 練功十八法 (前段)           |                                  | 木 (毎週)            | 午前10時～午前10時15分                     | トレーニングルーム       | 施設使用料が必要       | トレーニングルーム利用者   | 20           | 開催中     | 申込不要    | -     |   |
| 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       | トレーニングルーム利用者   | 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       | トレーニングルーム利用者   | 20           | 開催中     | 申込不要    | -     |   |
| ストレッチ                |                                  | 土 (毎週)            | 午後3時20分～午後3時45分                    | トレーニングルーム       | 施設使用料が必要       | トレーニングルーム利用者   | 20           | 開催中     | 申込不要    | -     |   |
| ストレッチボ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       | トレーニングルーム利用者   | 20           | 開催中     | 申込不要    | -     |   |
| ストレッチボールリラクゼーション     |                                  | 木 (毎週)            | 午後7時45分～午後8時5分                     | トレーニングルーム       | 施設使用料が必要       | トレーニングルーム利用者   | 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       | トレーニングルーム利用者   | 15           | 開催中     | 申込不要    | -     |   |
| 9月土曜限定講座 リズムEX45     |                                  | 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       | トレーニングルーム利用者   | 15           | 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       | トレーニングルーム利用者   | 20           | 開催中     | 申込不要    | -     |   |
| おまかせ                 |                                  | 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       | トレーニングルーム利用者   | 20           | 開催中     | 申込不要    | -     |   |
| からだリセットタイム           | 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        | トレーニングルーム利用者   | 20             | 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。