

# 三田トレーニング11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  
【指定管理者】  
百葉の会・東急コミュニティ共同事業体



URL: http://shiba-ikiiki.com/  
QRコードを読み込んでいただくと  
芝地区いきいきプラザの  
ホームページをご覧いただけます。

## 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
午前					1(金)	2(土)	3(日) 文化の日
					体力アップトレーニング(敬)	土曜日体操教室(敬)	
					健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト) 膝痛予防改善(敬)	
							X
	4(月) 振替休日	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
午前	もっと健トレ(敬) みんなの食と健口(B)	健康トレーニング(敬)		セルフマシン(ト)(始) バランス足腰元気(敬)(始)	体力アップトレーニング(敬)	土曜日体操教室(敬)	
午後	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)	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)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト) 膝痛予防改善(敬)	
夜間							X
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		セルフマシン(ト) バランス足腰元気(敬)	体力アップトレーニング(敬)	土曜日体操教室(敬)	
午後	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)	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)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト) 膝痛予防改善(敬)	
夜間							X
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土) 勤労感謝の日	24(日)
午前	もっと健トレ(敬) みんなの食と健口(B)(終)	健康トレーニング(敬)		セルフマシン(ト) バランス足腰元気(敬)	体力アップトレーニング(敬)		
午後	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)	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)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト) 膝痛予防改善(敬)	
夜間							X
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		セルフマシン(ト) バランス足腰元気(敬)	体力アップトレーニング(敬)	土曜日体操教室(敬)	
	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)	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)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト) 膝痛予防改善(敬)	
夜間							

### みんなといきいき体操

#### 【日時】

月・水・金15:30～15:45

火・木・土13:30～13:45

#### ★ステキな特典★

参加していただいた方には、  
ポイントを差し上げます。

雨の日、土日、祝日は、ポイント2倍！

15ポイントを集めると、2階喫茶より

おいしいプレゼントを差し上げます♪



### 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



\*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:三田いきいきプラザ(TEL:03-3452-9421)【10月25日版】