

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10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 ※すべて港区在	正員	開催状況	募集状況	終了予定
趣味・ 教養・ 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	22	10/7～	キャンセル待ち	3/2
	カラオケ	月 (毎週)	午後1時～午後3時30分	ダンススタジオ	無料	60歳以上	30	10/7～	募集中	3/23
	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	10/14～	キャンセル待ち	3/23
	★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	10/21～	募集中	3/16
	★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	10/21～	募集中	3/16
	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	-	10/1～	募集中	3/31
	★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	10/1～	募集中	3/24
	★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	10/1～	募集中	3/24
	★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	10/8～	募集中	3/24
	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	10/1～	募集中	3/24
	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	10/2～	募集中	3/18
	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	10/2～	募集中	3/18
	★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	10/2～	募集中	3/18
	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	10/9～	キャンセル待ち	3/20
	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	25	10/9～	募集中	3/11
	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	25	10/23～	募集中	3/25
	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	10/3～	募集中	3/19
	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	10/3～	キャンセル待ち	3/19
	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	10/10～	キャンセル待ち	3/26
	★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	10/3～	募集中	3/19
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	10/3～	募集中	3/26	
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	10/4～	募集中	3/27	
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	10/4～	募集中	3/6	
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	23	10/5～	キャンセル待ち	3/21	
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	10/5～	キャンセル待ち	3/21	
健康・ エクササイズ・ スポーツ・ ダンス	★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	23	10/7～	募集中	11/18
	★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 (※会場別)	概ね50歳以上	20	10/7～	募集中	3/23
	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	10/8～	キャンセル待ち	3/24
	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	10/1～	キャンセル待ち	11/19
	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	10/2～	キャンセル待ち	3/18
	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	10/10～	キャンセル待ち	3/19
	★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	10/11～	募集中	3/27
	芝ピンポンコート教室～ラージボールで介護予防～	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	10/4～	キャンセル待ち	11/22
	スポーツウェルネス吹き矢	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	10/4～	募集中	3/27
	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	10/13～	募集中	3/29
元気 づくり 事業	健康トレーニング	火 (毎週)	午後2時～午後3時30分	集会室A	無料	60歳以上	20	10/8～	募集中	3/3
	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	20	10/9～	キャンセル待ち	2/26
	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	20	10/10～	キャンセル待ち	2/27
	健康トレーニングA	金 (毎週)	午前9時15分～午前10時45分	体育館	無料	60歳以上	20	10/11～	キャンセル待ち	2/28
	健康トレーニングB	金 (毎週)	午前11時～午後0時30分	体育館	無料	60歳以上	20	10/11～	募集中	2/28
	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	10/7～	キャンセル待ち	2/24
	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	10/9～	キャンセル待ち	2/26
	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	月 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	無料	65歳以上	10	11/11～	募集中	3/9
	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	65歳以上	7	9/10～	募集中	12/10
	体カアップトレーニング	木 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	無料	65歳以上	18	11/7～	募集中	2/27
	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	10/10～	キャンセル待ち	3/26
	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	10/10～	募集中	3/26
	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	10/2～	募集中	3/11
セルフマシントレーニング	土 (毎週)	午前10時～午前11時30分	トレーニングルーム	無料	65歳以上	8	11/2～	キャンセル待ち	2/1	
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 ル ーム シ ョ ー ト レ ッ ス ン	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	-
	バラエティアロ&ストレッチ	火 (1・3・5)	午後3時45分～午後4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	10/15～	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	申込不要	-
	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05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	-
	ズンパゴルド	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	-
	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	-
	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。