

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2年9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	水墨画教室	月(3)	午後2時～午後4時	多目的室	500円/月	60歳以上	11	募集中	終了	10/19
	書道教室	月(2・4)	午前10時～正午	多目的室	1,000円/回	概ね50歳以上	10	開催中	終了	10/26
	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	11	開催中	終了	10/19
	折り紙教室 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	10	開催中	終了	10/6
	折り紙教室 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	10	開催中	終了	10/6
	ハンドメイド講座①	火(3)	午後1時～午後2時	多目的室	1,000～2,000円/回	60歳以上	8	開催中	終了	10/20
	ハンドメイド講座②	火(3)	午後3時～午後4時	多目的室	1,000～2,000円/回	60歳以上	7	開催中	終了	10/20
	ふれあい卓球							調整中		
	★ボイストレーニング							調整中		
	ゆったり書道教室	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	11	開催中	終了	10/15
	カラオケ①	金(4)	午後0時30分～午後1時15分	多目的室	無料	60歳以上	11	開催中	終了	10/23
	カラオケ②	金(4)	午後1時30分～午後2時15分	多目的室	無料	60歳以上	11	開催中	終了	10/23
	カラオケ③	金(4)	午後2時30分～午後3時15分	多目的室	無料	60歳以上	11	開催中	終了	10/23
	俳句教室	金(3)	午後1時～午後3時30分	多目的室	600円/回	60歳以上	10	開催中	終了	10/16
	★能楽入門教室水曜							調整中		
	★能楽入門教室金曜							調整中		
	詩吟教室	金(1)	午後2時～午後3時30分	多目的室	無料	概ね50歳以上	10	9/4～	募集中	-
	初めてのピースアクセサリ教室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	7	開催中	終了	10/10
	初めてのピースアクセサリ教室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	3	開催中	終了	10/10
	囲碁(まったく初めての囲碁入門)A	日(2)	午前9時15分～10時15分	多目的室	無料	小学生以上	8	開催中	終了	10/11
	囲碁(まったく初めての囲碁入門)B	日(4)	午前9時15分～10時15分	多目的室	無料	小学生以上	8	開催中	終了	10/25
	囲碁(初級～中級)A	日(2)	午前10時30分～11時30分	多目的室	無料	小学生以上	10	開催中	終了	10/11
	囲碁(初級～中級)B	日(4)	午前10時30分～11時30分	多目的室	無料	小学生以上	10	開催中	終了	10/25
	囲碁(上級～有段者)A	日(2)	午前11時45分～12時45分	多目的室	無料	小学生以上	8	開催中	終了	10/11
	囲碁(上級～有段者)B	日(4)	午前11時45分～12時45分	多目的室	無料	小学生以上	7	開催中	終了	10/25
	季節ヨガA	木(1・3)	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	無料	どなたでも	8	10/1～	終了	12/17
	季節ヨガB	木(2・4)	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	無料	どなたでも	8	10/8～	終了	12/24
	●肩・腰すっきりエクササイズ	金(毎週)	午後6時00分～午後7時00分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	9	開催中	申込不要	3/26
●ゴルフのための身体づくり	金(毎週)	午後7時15分～午後8時15分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	9	開催中	申込不要	3/26	
元氣 づくり 事業	ミニ健30A	火(毎週)	①午前9時15分～9時45分②午前10時15分～10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/6～	募集中	12/8
	ミニ健30B	火(毎週)	①午前11時15分～11時45分②午前12時15分～12時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/6～	募集中	12/8
	ミニ健30A	水(毎週)	①午前9時15分～9時45分②午前10時15分～10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/7～	募集中	12/9
	ミニ健30B	水(毎週)	①午前11時15分～11時45分②午前12時15分～12時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/7～	終了	12/9
	ミニ健30C	水(毎週)	①午後14時00分～14時30分②午後15時00分～15時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/7～	募集中	12/9
	ミニ健30	木(毎週)	①午前10時00分～10時30分②午前11時00分～11時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/8～	募集中	12/10
	ミニ健30	土(毎週)	①午後14時00分～14時30分②午後15時00分～15時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/10～	募集中	12/12
	ミニ健30A	月(毎週)	①午前9時15分～9時45分②午前10時15分～10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/5～	終了	12/7
	ミニ健30B	月(毎週)	①午前11時15分～11時45分②午前12時15分～12時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/5～	終了	12/7
	腰痛予防改善教室	月(毎週)	午後2時00分～午後3時00分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/5～	終了	12/21
	肩こり予防改善教室	木(毎週)	午後2時00分～午後3時00分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/1～	終了	12/17
	はじめてのマシントレーニング	火・金(毎週)	午後2時00分～午後3時00分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	9/8～	終了	11/27
	●いきいき体操①②	月～日(毎週)	①午後1時～午後1時15分②午後1時30分～午後1時45分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	開催中	申込不要	-
	シ ョ ー ト レ ッ ス ン	美顔エクササイズ							調整中	
ピラティス Flow								調整中		
Fit Boxing								調整中		
●エアロステップ		木(毎週)	午後7時00分～午後8時00分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	9	開催中	申込不要	3/25
生活動作向上トレーニング								調整中		
はじめてのピラティス								調整中		
●朝のトラトレ体操教室		土(毎週)	午前10時00分～午前10時45分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	9	開催中	申込不要	3/27
マシン・アイテム講習会								調整中		
●モーニングストレッチ		日(毎週)	午前10時00分～午前10時30分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	9	開催中	申込不要	3/28
バランスアップ体操教室								調整中		
●フリートレーニング	日(毎週)	午後2時00分～午後2時45分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	開催中	申込不要	3/28	

※ 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。

※ ●印がついている事業は開始15分前に整理券を配布いたします。混雑状況によりご参加いただけない場合もございます。予めご了承ください。