

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11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	10	募集中	募集中	3/15
	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	募集中	3/22
	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	10	開催中	募集中	3/15
	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	募集中	3/2
	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	募集中	3/2
	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	キャンセル待ち	3/16
	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	8	開催中	募集中	3/16
	ふれあい卓球	水 (2・4)	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	3/24
	★ボイストレーニングA	木 (1・3)	午後3時30分～午後4時10分	多目的室	無料	60歳以上	8	開催中	キャンセル待ち	3/18
	★ボイストレーニングB	木 (1・3)	午後4時20分～午後5時	多目的室	無料	60歳以上	8	開催中	募集中	3/18
	★ボイストレーニングC	木 (2・4)	午後3時30分～午後4時10分	多目的室	無料	60歳以上	8	開催中	募集中	3/25
	★ボイストレーニングD	木 (2・4)	午後4時20分～午後5時	多目的室	無料	60歳以上	8	開催中	キャンセル待ち	3/25
	ゆったり書道教室	木 (1・3)	午後6時～午後7時30分	多目的室	2,000円/月	概ね50歳以上	10	開催中	募集中	3/18
	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	10	開催中	募集中	3/26
	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	10	開催中	キャンセル待ち	3/26
	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	10	開催中	募集中	3/26
	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	キャンセル待ち	3/19
	★能楽入門教室水曜①	水 (2)	午後6時30分～午後8時30分	和室	1000円/回	60歳以上	3	開催中	キャンセル待ち	3/10
	★能楽入門教室水曜②	水 (4)	午後6時30分～午後8時30分	和室	1000円/回	60歳以上	3	開催中	募集中	3/24
	★能楽入門教室金曜①	金 (2)	午後6時30分～午後8時30分	和室	1000円/回	60歳以上	3	開催中	キャンセル待ち	3/12
	★能楽入門教室金曜②	金 (4)	午後6時30分～午後8時30分	和室	1000円/回	60歳以上	3	開催中	募集中	3/26
	詩吟教室	金 (1)	午後2時～午後3時	多目的室	無料	概ね50歳以上	10	開催中	募集中	3/5
	初めてのピーズアクセサリ教室	土 (2)	午後0時30分～午後3時30分	多目的室	1,000～2,000円/回	概ね50歳以上	10	開催中	キャンセル待ち	3/13
	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	10	開催中	キャンセル待ち	3/14
	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	10	開催中	募集中	3/28
	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	キャンセル待ち	3/14
	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	キャンセル待ち	3/28
	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	10	開催中	キャンセル待ち	3/14
	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	10	開催中	募集中	3/28
	社交ダンス入門	日 (2・4)	午後1時30分～午後3時30分	多目的室	1000円/月	60歳以上	11	開催中	募集中	3/28
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～	募集中	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～	募集中	12/24	
●肩・腰すっきりエクササイズ	金 (2・4)	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 (2・4)	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	
元氣じゅく事業	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2時00分～2時30分②午後3時00分～3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2時00分～2時30分②午後3時00分～3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
	バランストレーニング 足腰元氣	金 (毎週)	午前9時30分～午前10時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	11/6～	募集中	2/26
	体カアップトレーニング	金 (毎週)	午前11時00分～午前12時00分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	11/6～	募集中	2/26
	●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	●とらトレ45	月～土	月木①午前10時00分～午前10時45分 火水①午前10時00分～午前10時45分②午後2時30分～午後3時15分 金土①午後2時30分～午後3時15分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	9	12/14～	申込不要
虎ノ門 脳活塾		火 (2・4)	午前11時00分～午前11時45分	多目的室	無料	概ね50歳以上	10	11/10～	終了	3/23
●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
●朝のとらトレ体操教室		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
●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
●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。