

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3年2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	キャンセル待ち	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	募集中	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7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7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7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7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
	初めてのピースアクセサリ教室	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	9	1/7～	終了	3/18	
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	9	1/14～	終了	3/25	
●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	
元氣 じゅく り 事業	ミ二健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	1/5～	終了	3/9
	ミ二健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	1/5～	終了	3/9
	ミ二健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	1/6～	終了	3/10
	ミ二健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	1/6～	終了	3/10
	ミ二健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	1/6～	終了	3/10
	ミ二健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	1/7～	終了	3/11
	ミ二健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	1/9～	終了	3/13
	ミ二健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	1/4～	終了	3/8
	ミ二健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	1/4～	終了	3/8
	膝痛予防改善教室	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	1/7～	終了	3/25
	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	1/5～	終了	3/26
●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	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	3/25
	●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。