

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3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	4/19～	募集中	9/20
	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	4/12～	キャンセル待ち	9/27
	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	4/19～	募集中	9/20
	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	4/6～	募集中	9/7
	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	4/6～	募集中	9/7
	ハンドメイド講座	火 (3)	午後1時～午後3時	多目的室	1,000～2,000円/回	60歳以上	8	4/20～	キャンセル待ち	9/21
	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	4/21～	募集中	9/22
	★ボイストレーニングA	木 (1・3)	午後3時00分～午後3時50分	多目的室	無料	60歳以上	9	4/1～	キャンセル待ち	9/16
	★ボイストレーニングB	木 (1・3)	午後4時00分～午後4時50分	多目的室	無料	60歳以上	8	4/1～	キャンセル待ち	9/16
	★ボイストレーニングC	木 (2・4)	午後3時00分～午後3時50分	多目的室	無料	60歳以上	9	4/8～	キャンセル待ち	9/23
	★ボイストレーニングD	木 (2・4)	午後4時00分～午後4時50分	多目的室	無料	60歳以上	8	4/8～	キャンセル待ち	9/23
	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	4/1～	募集中	9/16
	カラオケ①	金 (2・4)	午後0時30分～午後1時30分	多目的室	無料	60歳以上	10	4/9～	キャンセル待ち	9/24
	カラオケ②	金 (2・4)	午後1時45分～午後2時45分	多目的室	無料	60歳以上	10	4/9～	キャンセル待ち	9/24
	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	11	4/16～	キャンセル待ち	9/17
	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	8	4/2～	募集中	9/3
	初めてのビーズアクセサリー教室	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	11	4/10～	キャンセル待ち	9/11
	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	4/11～	キャンセル待ち	9/12
	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	4/25～	募集中	9/26
	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	4/11～	キャンセル待ち	9/12
	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	4/25～	キャンセル待ち	9/26
	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	4/11～	キャンセル待ち	9/12
	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	4/25～	募集中	9/26
	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	4/11～	キャンセル待ち	9/26
	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	4/1～	終了	6/17
	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	4/8～	終了	6/24
●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	8	開催中	申込不要	9/24	
●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	8	開催中	申込不要	9/24	
元気づくり 事業	ミニ健30	月 (毎週)	①午前10時45分～11時15分②午前11時45分～12時15分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	4/5～	終了	6/14
	ミニ健30	水 (毎週)	①午前10時45分～11時15分②午前11時45分～12時15分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	4/7～	終了	6/16
	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	4/8～	終了	6/10
	ミニ健30	金 (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	4/9～	終了	6/11
	健康トレーニング	月 (毎週)	①午前9時15分～10時15分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	4/5～	終了	8/23
	健康トレーニング	火 (毎週)	①午前9時15分～10時15分②午前11時00分～12時00分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	4/6～	終了	8/24
	健康トレーニング	水 (毎週)	①午前9時15分～10時15分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	4/7～	終了	8/25
	健康トレーニング	木 (毎週)	①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	4/8～	終了	8/19
	健康トレーニング	土 (毎週)	①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	4/10～	終了	8/28
	膝痛予防改善教室	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	4/5～	終了	6/28
	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	65歳以上	8	4/6～	終了	6/25
	頭とからだの健康教室	水 (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	65歳以上	8	4/7～	終了	6/23
	●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	-
シヨ ント レ ッ ス	●エアロステップ	木 (毎週)	午後6時30分～午後7時30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	9/30
	●生活動作向上トレーニング	金 (毎週)	午前11時15分～午前12時15分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	4/9～	申込不要	6/25
	●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	8	開催中	申込不要	9/25
	●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	8	開催中	申込不要	9/26
	●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	9/26

※ 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。