

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。

2021年7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)	14:00~16:00	多目的室	500円/月	60歳以上	10	開催中	募集中	9/20
	書道教室	月(2・4)	10:00~12:00	多目的室	1,000円/回	概ね50歳以上	10	開催中	キャンセル待ち	9/27
	透明水彩画教室	月(3)	10:00~12:00	多目的室	1,500円/回	概ね50歳以上	10	開催中	募集中	9/20
	折り紙教室 午前	火(1)	10:30~12:30	多目的室	300円/回	60歳以上	10	開催中	キャンセル待ち	9/7
	折り紙教室 午後	火(1)	13:30~15:30	多目的室	300円/回	60歳以上	10	開催中	募集中	9/7
	ハンドメイド講座	火(3)	13:00~15:00	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	9/21
	ふれあい卓球	水(2・4)	13:30~15:00	多目的室	無料	60歳以上	8	開催中	募集中	9/22
	組み紐	木(1・3)	13:00~15:00	和室	3,500円/月	60歳以上	3	開催中	募集中	9/16
	ボイストレーニングA	木(1・3)	15:00~15:50	多目的室	無料	60歳以上	9	休講中		
	ボイストレーニングB	木(1・3)	16:00~16:50	多目的室	無料	60歳以上	8	休講中		
	ボイストレーニングC	木(2・4)	15:00~15:50	多目的室	無料	60歳以上	9	休講中		
	ボイストレーニングD	木(2・4)	16:00~16:50	多目的室	無料	60歳以上	8	休講中		
	ゆったり書道教室	木(1・3)	17:30~19:00	多目的室	2,000円/月	概ね50歳以上	10	休講中		
	カラオケ①	金(2・4)	12:30~13:30	多目的室	無料	60歳以上	10	休講中		
	カラオケ②	金(2・4)	13:45~14:45	多目的室	無料	60歳以上	10	休講中		
	俳句教室	金(3)	13:00~15:30	多目的室	600円/回	60歳以上	11	開催中	キャンセル待ち	9/17
	詩吟教室	金(1)	14:00~15:00	多目的室	無料	概ね50歳以上	8	休講中		
	初めてのビーズアクセサリー教室	土(2)	12:30~15:30	多目的室	1,000~2,000円/回	概ね50歳以上	11	開催中	キャンセル待ち	9/11
	囲碁(入門)A	日(2)	9:15~10:15	多目的室	無料	小学生以上	10	開催中	キャンセル待ち	9/12
	囲碁(入門)B	日(4)	9:15~10:15	多目的室	無料	小学生以上	10	開催中	募集中	9/26
	囲碁(初級~中級)A	日(2)	10:30~11:30	多目的室	無料	小学生以上	10	開催中	キャンセル待ち	9/12
	囲碁(初級~中級)B	日(4)	10:30~11:30	多目的室	無料	小学生以上	10	開催中	キャンセル待ち	9/26
	囲碁(上級~有段者)A	日(2)	11:45~12:45	多目的室	無料	小学生以上	10	開催中	キャンセル待ち	9/12
	囲碁(上級~有段者)B	日(4)	11:45~12:45	多目的室	無料	小学生以上	10	開催中	募集中	9/26
	社交ダンス入門	日(2・4)	13:30~15:30	多目的室	1000円/月	60歳以上	11	開催中	キャンセル待ち	9/26
	とらのもん脳活塾	火(2・4)	11:00~11:45	多目的室	無料	概ね50歳以上	10	開催中	終了	9/28
	季節ヨガA	木(1・3)	①15:45~16:30②16:45~17:30	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	開催中	終了	9/16
	季節ヨガB	木(2・4)	①15:45~16:30②16:45~17:30	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	開催中	終了	9/23
●肩・腰すっきりエクササイズ	金(2・4)	18:00~19:00	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)	19:15~20:15	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	
介護予 防事業	ミニ健30	月(毎週)	①10:45~11:15②11:45~12:15	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	終了	9/6
	ミニ健30	水(毎週)	①10:45~11:15②11:45~12:15	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	終了	9/8
	ミニ健30	木(毎週)	①10:00~10:30②11:00~11:30	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	終了	9/2
	ミニ健30	金(毎週)	①9:15~9:45②10:15~10:45	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	募集中	9/3
	健康トレーニング	月(毎週)	9:15~10:15	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	終了	9/27
	健康トレーニング	火(毎週)	①9:15~10:15②11:00~12:00	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	終了	9/21
	健康トレーニング	水(毎週)	9:15~10:15	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	終了	9/22
	健康トレーニング	木(毎週)	14:00~15:00	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	終了	9/23
	健康トレーニング	土(毎週)	14:00~15:00	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	終了	9/25
	膝痛予防改善教室	月(毎週)	14:00~15:00	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	開催中	終了	8/2
	はじめてのマシントレーニング	火・金(毎週)	14:00~15:00	トレーニングルーム	無料	65歳以上	8	開催中	終了	7/30
	頭とからだの健康教室	水(毎週)	14:00~15:00	トレーニングルーム	無料	65歳以上	8	開催中	終了	9/22
	みんなの食と健口	火(2・4)	14:30~16:00	和室	無料	65歳以上	3	開催中	終了	9/7
シ ョ ー ト レ ッ ス ン	●いきいき体操①②	月~日(毎週)	①13:00~13:15②13:30~13:45	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	開催中	申込不要	-
	●エアロステップ	木(毎週)	18:30~19:30	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
	●朝のとらトレ体操教室	土(毎週)	10:00~10:45	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
	●六臓六腑ストレッチ	土(毎週)	11:00~11:45	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)	10:00~10:30	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)	14:00~14:45	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。