

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10月1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	10/18~	募集中	3/21
	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	10/11~	キャンセル待ち	3/14
	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	10/18~	募集中	3/21
	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	10/5~	募集中	3/1
	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	10/5~	募集中	3/1
	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	10/19~	キャンセル待ち	3/15
	ふれあい卓球	水 (2・4)	13:30~15:00	多目的室	無料	60歳以上	8	10/13~	募集中	3/23
	組み紐	木 (1・3)	13:00~15:00	和室	3,500円/月	60歳以上	3	10/7~	募集中	3/4
	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	10/7~	キャンセル待ち	3/17
	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	9	10/7~	キャンセル待ち	3/17
	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	10/14~	キャンセル待ち	3/24
	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	9	10/14~	キャンセル待ち	3/24
	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	10/7~	募集中	3/17
	カラオケ①	金 (2・4)	12:30~13:30	多目的室	無料	60歳以上	10	10/8~	キャンセル待ち	3/25
	カラオケ②	金 (2・4)	13:45~14:45	多目的室	無料	60歳以上	10	10/8~	キャンセル待ち	3/25
	俳句教室	金 (3)	13:00~15:30	多目的室	600円/回	60歳以上	11	10/15~	キャンセル待ち	3/18
	詩吟教室	金 (1)	14:00~15:00	多目的室	無料	概ね50歳以上	8	11/5~	募集中	3/4
	初めてのピースアクセサリ教室	土 (2)	12:30~15:30	多目的室	1,000~2,000円/回	概ね50歳以上	11	10/9~	キャンセル待ち	3/12
	囲碁 (入門) A	日 (2)	9:15~10:15	多目的室	無料	小学生以上	10	10/10~	キャンセル待ち	3/13
	囲碁 (入門) B	日 (4)	9:15~10:15	多目的室	無料	小学生以上	10	10/24~	募集中	3/27
	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	10/10~	キャンセル待ち	3/13
	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	10/24~	キャンセル待ち	3/27
	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	10/10~	キャンセル待ち	3/13
	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	10/24~	キャンセル待ち	3/27
	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	10/10~	募集中	3/13
	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	10/12~	終了	2/22
	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	10/7~	終了	12/16
	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	10/14~	終了	12/23
●肩・腰すっきりエクササイズ	金 (2・4)	17:30~18:30	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	10/15~	申込不要	3/25	
●ゴルフのための身体づくり	金 (2・4)	18:30~19:30	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	10/15~	申込不要	3/25	
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	10/4~	終了	12/6
	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	10/6~	終了	12/8
	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	10/7~	終了	12/9
	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	10/8~	終了	12/10
	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	10/4~	終了	2/28
	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	10/5~	終了	2/22
	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	10/6~	終了	2/23
	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	10/7~	終了	2/24
	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	10/9~	終了	2/26
	腰痛予防改善教室	水 (毎週)	15:30~16:30	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/6~	終了	11/24
	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	10/22
	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	10/6~	終了	1/5
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	-
	マシン倶楽部	月 (毎週)	14:00~15:00	トレーニングルーム	無料	どなたでも	4	10/11~	募集中	12/27
	●美姿勢ピラティス	火 (2・4)	18:00~19:00	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	10/12~	申込不要	3/22
	●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	10/7~	申込不要	3/31
	●朝のとらトレ体操教室	土 (毎週)	9:30~10:15	トレーニングルーム	無料	どなたでも	8	10/2~	申込不要	3/26
	●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	10/2~	申込不要	3/26
	●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	10/3~	申込不要	3/27
	●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	10/3~	申込不要	3/27

※ 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。