

## 港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2022年4月25日現在

- ・ 一般介護予防事業・みんなと元気塾は事前申込制の教室です。
- 参加希望の方は電話または直接トレーニングスタッフへお問い合わせください。
- ・ 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。

一般介護予防事業		対象：65歳以上の区民（●は60歳から参加可能）					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
月	毎週	●健康トレーニング	9:15～10:15	トレーニングルーム	4/4～8/22	8	受付終了
火	毎週		9:15～10:15		4/5～8/23	8	受付終了
火	毎週		11:00～12:00		4/5～8/23	8	受付終了
水	毎週		9:15～10:15		4/6～8/31	8	受付終了
木	毎週		10:00～11:00		4/7～8/25	8	受付終了
木	毎週		14:00～15:00		4/7～8/25	8	受付終了
月	毎週	●ミニ健30	10:45～11:15		4/4～6/13	8	受付終了
月	毎週		11:45～12:15		4/4～6/13	8	受付終了
水	毎週		10:45～11:15		4/6～6/15	8	受付終了
水	毎週		11:45～12:15		4/6～6/15	8	受付終了
金	毎週		9:15～9:45		4/8～6/17	8	受付終了
金	毎週		10:15～10:45		4/8～6/17	8	受付終了
土	毎週		14:00～14:30	4/9～6/18	8	受付終了	
土	毎週		15:00～15:30	4/9～6/18	8	受付終了	
水	毎週		●頭とからだの健康教室	14:00～15:30	5/11～7/3	8	受付終了
水	毎週		●膝痛予防改善教室	15:30～16:30	4/6～7/13	8	受付終了

みんなと元気塾		対象：65歳以上の区民 (原則、一般介護予防事業との併用はできませんが、食と健口のみ一般介護予防事業との併用が可能です。)					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
月	2・4	みんなの食と健口	14:30～16:00	多目的室	4/25～7/25	7	○
火・金	毎週	はじめてのマシントレーニング	14:00～15:00	トレーニングルーム	4/5～6/28	8	○
金	毎週	バランストレーニング足腰元気	11:15～12:15		4/8～7/22	8	○

ショートレッスン (申込制)		対象：おおむね50歳以上の区民（※64歳以下の方はトレーニングルーム使用料の支払いが必要）					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
木	隔週	季節ヨガ	①15:45～16:30 ②16:45～17:30	トレーニングルーム	4/7～7/28	10	キャンセル待ち
金	毎週	からだ元気体操	15:30～16:15		5/13～7/29	10	キャンセル待ち

ショートレッスン		対象：どなたでも（※64歳以下の区民、在勤の方はトレーニングルーム使用料の支払いが必要です）					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	整理券配布
毎日	毎週	みんなといきいき体操（*1）	①13:00～13:25 ②13:30～13:55	トレーニングルーム	4/1～3/31	10	12:45～
木	毎週	エアロステップ	18:30～19:30		4/7～9/29	10	18:15～
金	2・4	肩腰すっきりエクササイズ	17:30～18:30		4/8～9/23	10	17:15～
金	2・4	ゴルフのための身体づくり	18:30～19:30		4/8～9/23	10	18:15～
土	毎週	朝のとらトレ体操	10:30～11:15		4/16～9/24	10	10:15～
日	毎週	朝活サーキット	10:30～11:00		4/3～5/8	10	10:15～
日	毎週	ゆったりストレッチ	14:00～14:30		4/3～5/8	10	13:45～
日	毎週	朝活サーキット&ストレッチ	10:30～11:30		5/15～9/25	10	10:15～
日	毎週	フリートレーニング	14:00～14:30		5/15～9/25	10	13:45～

（\*1）土日祝はDVD放映のみです。