

## 港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2022年7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		7/4～9/5	8	受付終了
月	毎週		11:45～12:15		7/4～9/5	8	受付終了
水	毎週		10:45～11:15		7/13～9/14	8	受付終了
水	毎週		11:45～12:15		7/13～9/14	8	受付終了
金	毎週		9:15～9:45		7/8～9/9	8	受付終了
金	毎週		10:15～10:45		7/8～9/9	8	受付終了
土	毎週		14:00～14:30		7/9～9/10	8	受付終了
土	毎週		15:00～15:30		7/9～9/10	8	受付終了
水	毎週		頭とからだの健康教室	14:00～15:30	5/11～8/3	8	受付終了
月・金	毎週		マシントレーニング入門	15:30～16:30	8/1～9/23	8	○

### 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
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	8/2～10/21	8	○
金	毎週	体力アップトレーニング	11:15～12:15		8/12～11/25	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です）

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	7/7～9/22	10	キャンセル待ち
月	毎週	プチトレ	14:00～14:30		7/4～8/22	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&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	14:00～14:45		5/15～9/25	10	13:45～

（\*1）土日祝はDVD放映のみです。