

港区立 神明いきいきプラザ 教室事業一覧

2022年8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ルーム受付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	13:30~14:30	体育館	4/4~8/22	25	受付終了
火	毎週		10:00~11:00	体育館	4/5~8/23	25	受付終了
火	毎週		15:00~16:00	集会室B	4/5~8/23	8	受付終了
水	毎週		10:00~11:00	体育館	4/6~9/7	25	受付終了
水	毎週		13:30~14:30	体育館	4/6~9/7	25	受付終了
木	毎週		14:00~15:00	体育館	4/7~9/1	25	受付終了
金	毎週		10:00~11:00	体育館	4/8~8/26	25	受付終了
月	毎週		●ミニ健30	10:00~10:30	集会室B	7/4~9/12	8
月	毎週	11:00~11:30		集会室B	7/4~9/12	8	受付終了
水	毎週	15:00~15:30		トレーニングルーム	7/13~9/14	8	受付終了
水	毎週	16:00~16:30		トレーニングルーム	7/13~9/14	8	受付終了
土	毎週	10:00~10:30		トレーニングルーム	7/9~9/10	8	受付終了
土	毎週	11:00~11:30		トレーニングルーム	7/9~9/10	8	受付終了
木	毎週	●膝痛予防改善教室	10:00~11:00	集会室B	8/4~10/20	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	募集状況
月・木	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	8/1~10/27	8	受付終了
火	毎週	体力アップトレーニング	10:00~11:00	トレーニングルーム	7/5~10/18	10	受付終了

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
月-土	毎週	みんなといきいき体操（*1）	13:00~13:30	トレーニングルーム	4/1~9/30	14	開始10分前
火	2・4	ゴルフピラティス	16:00~17:00	トレーニングルーム	4/12~9/27	9	
火	毎週	ゆるめて・鍛えてすっきりbody♪	18:30~19:30	トレーニングルーム	6/7~9/27	12	
水	毎週	みんなで脳トレ	14:00~14:40	トレーニングルーム	4/6~9/28	14	
水	毎週	リズムEX60	18:30~19:30	トレーニングルーム	4/6~9/28	12	
金	毎週	かんたんエアロ&ストレッチ	10:30~11:30	トレーニングルーム	7/22~9/30	12	
土	1・3・4・5	ズンバゴールド①	14:00~15:00	トレーニングルーム	4/2~9/24	14	
土	1・3・4・5	ズンバゴールド②	15:30~16:30	トレーニングルーム	4/2~9/24	14	
土	1・3・4・5	ストレッチ	15:40~17:00	トレーニングルーム	4/2~9/24	12	
日	毎週	朝トレ	10:30~11:00	トレーニングルーム	4/3~9/25	14	

（*1）DVD放映15分と月・水・金・土はオリジナル体操、火・木は練功十八法を15分行います。