

## 港区立 神明いきいきプラザ 教室事業一覧

2022年10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	10/3～2/27	25	○
火	毎週		10:00～11:00	体育館	10/4～2/28	25	○
火	毎週		15:00～16:00	集会室B	10/4～2/28	8	○
水	毎週		10:00～11:00	体育館	10/5～3/1	25	○
水	毎週		13:30～14:30	体育館	10/5～3/1	25	○
木	毎週		14:00～15:00	体育館	10/6～3/9	25	○
金	毎週		10:00～11:00	体育館	10/7～3/3	25	○
月	毎週	●ミニ健30	10:00～10:30	集会室B	10/3～12/5	8	受付終了
月	毎週		11:00～11:30	集会室B	10/3～12/5	8	受付終了
水	毎週		15:00～15:30	トレーニングルーム	10/5～12/7	8	受付終了
水	毎週		16:00～16:30	トレーニングルーム	10/5～12/7	8	受付終了
土	毎週		10:00～10:30	トレーニングルーム	10/8～12/10	8	受付終了
土	毎週		11:00～11:30	トレーニングルーム	10/8～12/10	8	受付終了
火・金	毎週	マシントレーニング入門	14:00～15:00	トレーニングルーム	10/4～11/25	10	受付終了
金	毎週	頭とからだの健康教室	13:30～14:30	集会室B	9/2～11/25	8	受付終了
金	毎週	頭とからだの健康教室	15:00～16:00	集会室B	9/2～11/25	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
火	毎週	バランス足腰元気講座	13:30～14:30	集会室B	11/1～2/21	8	○

### 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	10/1～3/31	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	10/11～3/28	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	10/4～3/28	12	
水	毎週	みんなで脳トレ	14:00～14:40	トレーニングルーム	10/5～3/29	14	
水	毎週	リズム&ストレッチ	18:30～19:30	トレーニングルーム	10/5～3/29	12	
木	毎週	コア&ダンベルトレーニング	15:20～16:00	トレーニングルーム	10/6～12/22	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	10/21～12/23	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	10/1～3/25	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	10/1～3/25	14	
土	1・3・4・5	ストレッチ	16:40～17:00	トレーニングルーム	10/1～3/25	12	
日	毎週	朝トレ	10:30～11:00	トレーニングルーム	10/2～3/26	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。