

港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2022年11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事務室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	9:30～10:30	敬老室	10/3～3/6	11	受付終了
月	毎週		11:00～12:00		10/3～3/6	11	
火	毎週		11:30～12:30		10/4～2/21	11	
火	毎週		13:00～14:00		10/4～2/21	11	
金	毎週		10:00～11:00		10/7～2/24	11	
火	毎週	●ミニ健30	9:30～10:00	敬老室	10/4～12/13	11	
火	毎週		10:30～11:00		10/4～12/13	11	
火	毎週		14:30～15:00		10/4～12/13	11	
火	毎週		15:30～16:00		10/4～12/13	11	
金	毎週		13:30～14:00		10/7～12/9	11	
金	毎週		14:30～15:00		10/7～12/9	11	
水・土	毎週	マシントレーニング入門	11:00～12:00	トレーニングルーム	12/3～2/4	4	受付終了
木	毎週	やわらかボール体操教室	10:00～11:00	敬老室	10/6～12/22	11	受付終了
土	毎週	頭とからだの健康教室	13:00～14:00	集会室B	12/3～3/18	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、食と健口のみ一部の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・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	12/2～2/27	4	○
水	毎週	体カアップトレーニング	13:00～14:00	集会室B	12/7～3/22	11	○
木	毎週	バランストレーニング足腰元気	13:00～14:00	集会室B	10/6～1/26	10	受付終了

ショートレッスン(申込制)		対象：おおむね50歳以上の区民（男性）、60歳以上の区民（女性）					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	募集状況
月	毎週	秋の女性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	10/3～12/12	9	受付終了
土	毎週	秋の男性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	10/1～12/17	9	○

ショートレッスン		対象：60歳以上の区民（みんなといきいき体操はどなたでも参加可能）					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	受付開始
水木金	毎週	みんなといきいき体操 ※DVD放映のみ	①11:30～11:45	敬老室	4/2～	12	15分前
土			②12:00～12:15				
火・土			①11:00～11:15	集会室B		4	
			②11:30～11:45				
土	毎週	フリーマシントレーニング	①13:15～13:45	トレーニングルーム	4/2～	4	10分前
			②14:00～14:30				
			③14:45～15:15				
			④15:30～16:00				
土	毎週	土曜日体操教室	10:00～10:40	集会室B	4/2～	14	15分前まで 整理券配布

※各事業の受付は開催場所にて、受付開始時間は各事業により異なります。