

港区立 神明いきいきプラザ 教室事業一覧

2022年12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	受付終了
火	毎週		10:00～11:00	体育館	10/4～2/28	25	受付終了
火	毎週		15:00～16:00	集会室B	10/4～2/28	8	受付終了
水	毎週		10:00～11:00	体育館	10/5～3/1	25	受付終了
水	毎週		13:30～14:30	体育館	10/5～3/1	25	受付終了
木	毎週		14:00～15:00	体育館	10/6～3/9	25	受付終了
金	毎週		10:00～11:00	体育館	10/7～3/3	25	受付終了
月	毎週		●ミニ健30	10:00～10:30	集会室B	1/9～3/13	8
月	毎週	11:00～11:30		集会室B	1/9～3/13	8	受付終了
水	毎週	15:00～15:30		トレーニングルーム	1/4～3/8	8	○
水	毎週	16:00～16:30		トレーニングルーム	1/4～3/8	8	○
土	毎週	10:00～10:30		トレーニングルーム	1/7～3/11	8	○
土	毎週	11:00～11:30		トレーニングルーム	1/7～3/11	8	○
火	毎週	●動きやすいからだづくり	10:00～11:00	トレーニングルーム	12/6～2/28	10	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	1/6～2/28	10	○
木	毎週	●肩こり予防改善教室	10:00～11:00	集会室B	12/8～3/9	8	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	1/6～3/24	8	○
金	毎週	頭とからだの健康教室	15:00～16:00	集会室B	1/6～3/24	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	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	12/5～3/2	8	受付終了
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	受付終了
木	隔週	みんなと食と健口	14:00～15:30	集会室C	12/8～3/9	6	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	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	15:30～16:20	トレーニングルーム	1/5～3/30	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	1/6～3/10	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。