

港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2023年1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	1/10～3/14	11	
火	毎週		10:30～11:00		1/10～3/14	11	
火	毎週		14:30～15:00		1/10～3/14	11	
火	毎週		15:30～16:00		1/10～3/14	11	
金	毎週		13:30～14:00		1/6～3/10	11	
金	毎週		14:30～15:00		12	11	
水	毎週	膝痛予防改善	10:00～11:00	敬老室	1/4～3/22	8	受付終了
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
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	○	受付終了
水	毎週	体カアップトレーニング	9:30～10:30	集会室B	12/7～3/29	11	○

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	冬の女性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	1/9～3/13	9	受付終了
土	毎週	冬の男性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	1/7～3/25	9	受付終了

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					集会室B
火・土			①11:00～11:15	トレーニングルーム		4/2～		
			②11:30～11:45					
	①13:15～13:45							
火・土	フリーマシントレーニング	②14:00～14:30	トレーニングルーム	4/2～	4	10分前		
		③14:45～15:15						
		④15:30～16:00						
土	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。