

## 港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2022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トレーニングスタッフ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	9:15～10:15	トレーニングルーム	10/3～2/20	8	受付終了	
火	毎週		9:15～10:15		10/4～2/21	8	受付終了	
火	毎週		11:00～12:00		10/4～2/21	8	受付終了	
水	毎週		9:15～10:15		10/5～2/22	8	受付終了	
木	毎週		10:00～11:00		10/6～2/23	8	受付終了	
木	毎週		14:00～15:00		10/6～2/23	8	受付終了	
月	毎週	●ミニ健30	10:45～11:15		トレーニングルーム	1/9～3/13	8	受付終了
月	毎週		11:45～12:15			1/9～3/13	8	受付終了
水	毎週		10:45～11:15			1/4～3/8	8	受付終了
水	毎週		11:45～12:15			1/4～3/8	8	受付終了
金	毎週		9:15～9:45			1/6～3/10	8	受付終了
金	毎週		10:15～10:45			1/6～3/10	8	受付終了
土	毎週		14:00～14:30	1/7～3/11		8	受付終了	
土	毎週		15:00～15:30	1/7～3/11		8	受付終了	
月・金	毎週		マシントレーニング入門	15:30～16:30		1/6～3/3	8	○
水	毎週		頭とからだの健康教室	14:00～15:00		1/4～3/22	8	受付終了
月	毎週	腰痛予防改善	15:30～16:30	1/9～3/27		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	空き状況
火・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	12/2～2/28	8	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（※64歳以下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	空き状況
月	毎週	スローエアロビック	14:15～15:15	トレーニングルーム	12/19～2/13	10	キャンセル待ち
木	隔週	季節ヨガ	①15:45～16:30 ②16:45～17:30		1/5～3/23	10	キャンセル待ち
金	毎週	生活動作向上トレーニング	11:15～12:15		12/2～2/17	10	キャンセル待ち

### 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
毎日	毎週	みんなといきいき体操（*1）	①13:00～13:25 ②13:30～13:55	トレーニングルーム	4/1～3/31	10	12:45～
木	毎週	エアロステップ	18:30～19:30		10/6～3/30	10	18:15～
金	2・4	肩腰すっきりエクササイズ	17:30～18:30		10/14～3/24	10	17:15～
金	2・4	ゴルフのための身体づくり	18:30～19:30		10/14～3/24	10	18:15～
土	毎週	朝のとらトレ体操	10:00～10:45		10/1～3/25	10	9:45～
日	毎週	朝活サーキット&ストレッチ	10:15～11:15		10/2～3/26	10	10:00～
日	毎週	フリートレーニング	14:00～14:45		10/2～3/26	10	13:45～

（\*1）土日祝はDVD放映のみです。