

## 港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2022年3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	4/3～8/21	10	受付終了
火	毎週		9:15～10:15		4/4～8/22	10	○
火	毎週		11:00～12:00		4/4～8/22	10	受付終了
水	毎週		9:15～10:15		4/5～8/30	10	○
木	毎週		10:00～11:00		4/6～8/24	10	○
木	毎週		14:00～15:00		4/6～8/24	10	○
土	毎週		14:00～15:00		4/8～8/26	10	○
月	毎週	●ミニ健30	10:45～11:15		4/3～6/12	10	○
月	毎週		11:45～12:15		4/3～6/12	10	受付終了
水	毎週		10:45～11:15		4/5～6/14	10	受付終了
水	毎週		11:45～12:15		4/5～6/14	10	○
金	毎週		9:15～9:45		4/7～6/16	10	○
金	毎週		10:15～10:45		4/7～6/16	10	受付終了
水	毎週		●膝痛予防改善		15:30～16:30	4/5～6/21	10

### 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
月	変則	みんなの食と健口	14:30～16:00	多目的室	4/17～7/3	7	○
火・金	毎週	はじめてのマシントレーニング	14:00～15:30	トレーニングルーム	4/4～6/27	8	○
金	毎週	体力アップトレーニング	11:15～12:45	トレーニングルーム	4/7～7/28	10	○

### 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
木	隔週	季節ヨガ	①15:45～16:30 ②16:45～17:30	トレーニングルーム	4/6～6/29	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		4/6～9/28	10	18:15～
金	2・4	肩腰すっきりエクササイズ	17:30～18:30		4/14～9/22	10	17:15～
金	2・4	ゴルフのための身体づくり	18:30～19:30		4/14～9/22	10	18:15～
土	毎週	朝のとらトレ体操	10:00～10:45		4/1～9/30	10	9:45～
日	毎週	朝活サーキット&ストレッチ	10:15～11:15		4/2～9/24	10	10:00～
日	毎週	フリートレーニング	14:00～14:45		4/2～9/24	10	13:45～

（\*1）土日祝はDVD放映のみです。