

港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2023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	9:30~10:30	敬老室	4/3~8/21	12	受付終了
月	毎週		11:00~12:00		4/3~8/21	12	受付終了
火	毎週		11:30~12:30		4/4~8/15	12	○
火	毎週		13:00~14:00		4/4~8/15	12	受付終了
金	毎週		10:00~11:00		4/7~9/8	12	○
火	毎週	●ミニ健30	9:30~10:00	敬老室	4/4~6/6	12	○
火	毎週		10:30~11:00		4/4~6/6	12	○
火	毎週		14:30~15:00		4/4~6/6	12	受付終了
火	毎週		15:30~16:00		4/4~6/6	12	○
金	毎週		13:30~14:00		4/7~6/16	12	受付終了
金	毎週		14:30~15:00		4/7~6/16	12	受付終了
水	毎週	頭とからだの健康教室	10:00~11:00	敬老室	4/5~6/29	10	○
木	毎週	やわらかボール体操教室	10:00~11:00	敬老室	4/6~6/30	12	○

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・金	毎週	はじめてのマシントレーニング	13:30~15:00	トレーニングルーム	4/7~6/30	5	○
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	4/6~7/27	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

曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	募集状況
月	毎週	春の女性限定 初めてのヨガ講座	15:00~16:00	敬老室	4/10~6/12	10	受付終了
土	毎週	春の男性限定 初めてのヨガ講座	15:00~16:00	敬老室	4/8~6/17	10	受付終了

ショートレッスン

対象：どなたでも

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	4/5~	13	15分前
			②12:00~12:15				
火・土	毎週	フリーマシントレーニング	①11:00~11:15	集会室B	4/1~	5	10分前
			②11:30~11:45				
土		土曜日体操教室	①13:15~13:45	トレーニングルーム	4/1~	14	15分前
			②14:00~14:30				
			③14:45~15:15				
			④15:30~16:00				

※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。