

港区立 神明いきいきプラザ 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	13:30~14:30	体育館	4/3~8/28	25	○
火	毎週		10:00~11:00	体育館	4/4~8/29	25	○
水	毎週		10:00~11:00	体育館	4/5~8/30	25	○
水	毎週		13:30~14:30	体育館	4/5~8/30	25	○
木	毎週		14:00~15:00	体育館	4/6~8/24	25	○
金	毎週		10:00~11:00	体育館	4/7~9/1	25	○
月	毎週	●ミニ健30	10:00~10:30	集会室B	4/3~6/12	10	○
月	毎週		11:00~11:30	集会室B	4/3~6/12	10	○
水	毎週		15:00~15:30	トレーニングルーム	4/5~6/14	12	○
水	毎週		16:00~16:30	トレーニングルーム	4/5~6/14	12	○
土	毎週		10:00~10:30	トレーニングルーム	4/8~6/17	12	○
土	毎週		11:00~11:30	トレーニングルーム	4/8~6/17	12	○
火・木	毎週	マシントレーニング入門	10:00~11:00	トレーニングルーム	4/4~5/30	10	○
木	毎週	●動きやすいからだづくり	10:00~11:00	集会室B	4/6~6/29	10	受付終了
金	毎週	●肩こり予防改善教室	14:00~15:00	トレーニングルーム	4/7~6/30	10	○
火	毎週	頭とからだの健康教室	15:00~16:00	集会室B	4/4~6/20	10	○
金	毎週		13:30~14:30	集会室B	4/7~6/30	10	○
金	毎週		15:00~16:00	集会室B	4/7~6/30	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	募集状況
月・木	毎週	はじめてのマシントレーニング	14:00~15:30	トレーニングルーム	4/3~6/26	10	○
火	毎週	バランストレーニング足腰元気講座	13:00~14:30	集会室B	4/4~7/18	10	○

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	4/1~9/30	16	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	4/11~9/26	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	4/4~9/26	14	
水	毎週	やさしいイストレ	14:00~14:40	トレーニングルーム	4/5~6/26	16	
金	毎週	かんたんリズムエアロ&ストレッチ	10:30~11:30	トレーニングルーム	4/7~6/16	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	4/1~9/30	16	
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	4/1~9/30	16	
日	毎週	朝トレ	10:30~11:00	トレーニングルーム	4/2~9/24	16	

（*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。