

港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2023年5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	受付終了	
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	受付終了	
木	毎週		10:00~11:00		4/6~8/24	10	受付終了	
木	毎週		14:00~15:00		4/6~8/24	10	受付終了	
土	毎週		14:00~15:00		4/8~8/26	10	受付終了	
月	毎週		●ミニ健30		10:45~11:15	4/3~6/12	10	受付終了
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	受付終了	
金	毎週	9:15~9:45			4/7~6/16	10	受付終了	
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	受付終了
水	毎週	●頭とからだの健康教室			14:00~15:00	5/3~7/26	10	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
月	変則	みんなの食と健口	14:30~16:00	多目的室	4/17~7/3	7	受付終了
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	受付終了
金	毎週	体カアップトレーニング	11:15~12:45	トレーニングルーム	4/7~8/4	10	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
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~
月	毎週	姿勢改善ピラティス	18:00~19:00		5/8~8/28	10	17:45~
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。