

港区立 三田いきいきプラザ 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	受付終了
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	受付終了
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
月・金	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	5/8～6/30	5	受付終了
水	毎週	頭とからだの健康教室	10:00～11:00	敬老室	4/5～6/28	10	受付終了
木	毎週	やわらかボール体操教室	10:00～11:00	敬老室	4/6～6/29	12	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	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	受付終了
火	毎週	体力アップトレーニング	9:30～11:00	集会室B	5/9～8/29	11	○
木	毎週	バランストレーニング足腰元気	13:00～14:30	集会室B	4/6～7/27	11	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					
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	4/1～	13	15分前
			②12:00～12:15				
土			①11:00～11:15	集会室B		14	
			②11:30～11:45				
火・土	毎週	フリーマシントレーニング	①13:15～13:45	トレーニングルーム	4/1～	5	10分前
			②14:00～14:30				
			③14:45～15:15				
			④15:30～16:00				
土	毎週	土曜日体操教室	10:00～10:40	集会室B	4/1～	14	15分前

※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。