

港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2023年8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	14	定員	空き状況
月	毎週	●健康トレーニング	9:30~10:30	敬老室	10/2~3/11	12	受付終了
月	毎週		11:00~12:00		10/2~3/11	12	
火	毎週		11:30~12:30		10/10~2/27	12	
火	毎週		13:00~14:00		10/10~2/27	12	
金	毎週		10:00~11:00		10/6~3/8	12	
火	毎週	●ミニ健30	9:30~10:00	敬老室	10/10~12/12	12	2次募集 9/4(月)~ 9/11(月)
火	毎週		10:30~11:00		10/10~12/12	12	
火	毎週		14:30~15:00		10/10~12/12	12	
火	毎週		15:30~16:00		10/10~12/12	12	
金	毎週		13:30~14:00		10/6~12/15	12	
金	毎週		14:30~15:00		10/6~12/15	12	
水	毎週	頭とからだの健康教室	10:00~11:00	敬老室	8/2~10/25	10	受付終了
木	毎週	男性のための料理教室	9:30~14:00	講習室	7/6~9/21	6	受付終了
木	毎週	膝痛予防改善教室	10:00~11:00	敬老室	7/6~9/21	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	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	8/4~10/30	5	受付終了
木	毎週	みんなの食と健口	14:00~15:30	集会室B	8/3~10/26	7	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	夏の女性限定 初めてのヨガ講座	15:00~16:00	敬老室	7/3~9/11	10	受付終了
土	毎週	夏の男性限定 初めてのヨガ講座	15:00~16:00	敬老室	7/1~9/23	10	○

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	トレーニングルーム		5	
			②11:30~11:45				
火・土		①13:15~13:45	トレーニングルーム	5	10分前		
		②14:00~14:30					
		③14:45~15:15					
土		④15:30~16:00					
土		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。