

## 港区立 虎ノ門いきいきプラザ 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	10/2~2/26	10	受付終了
火	毎週		9:15~10:15		10/3~2/27	10	受付終了
火	毎週		11:00~12:00		10/3~2/27	10	受付終了
水	毎週		9:15~10:15		10/4~2/28	10	受付終了
木	毎週		10:00~11:00		10/5~2/22	10	受付終了
木	毎週		14:00~15:00		10/5~2/22	10	受付終了
土	毎週		14:00~15:00		10/7~3/9	10	受付終了
月	毎週	●ミニ健30	10:45~11:15		10/2~12/11	10	受付終了
月	毎週		11:45~12:15		10/2~12/11	10	受付終了
水	毎週		10:45~11:15		10/4~12/13	10	受付終了
水	毎週		11:45~12:15		10/4~12/13	10	受付終了
金	毎週		9:15~9:45		10/6~12/15	10	受付終了
金	毎週		10:15~10:45		10/6~12/15	10	受付終了
月・金	毎週		マシントレーニング入門		15:45~16:45	8/4~9/29	8
水	毎週	頭とからだの健康教室	14:00~15:00	9/6~11/29	10	○	
水	毎週	●腰痛予防改善	15:30~16:30	7/12~9/27	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
火・金	毎週	はじめてマシン	14:00~15:30	トレーニングルーム	8/4~11/3	8	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	7/6~9/28	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	隔週	ENJOYピラティス	18:00~19:00		9/11・9/25	10	17:45~
火・木	毎週	からだメンテナンス	10:00~11:00		9/12~9/28	10	9:45~
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。