

港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2023年9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	○
月	毎週		11:00～12:00		10/2～3/11	12	受付終了
火	毎週		11:30～12:30		10/10～2/27	12	○
火	毎週		13:00～14:00		10/10～2/27	12	受付終了
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	受付終了
火	毎週		10:30～11:00		10/10～12/12	12	受付終了
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	○
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	9/1～10/30	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	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	10/5～12/21	6	受付終了
木	毎週	腰痛予防改善教室	10:00～11:00	敬老室	10/5～12/21	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	秋の女性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	10/9～12/25	10	受付終了
土	毎週	秋の男性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	9/30～12/23	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	集会室B		14	
			②11:30～11:45				
火・土		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	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。