

港区立 虎ノ門いきいきプラザ 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	○
火	毎週		11:00～12:00		10/3～2/27	10	○
水	毎週		9:15～10:15		10/4～2/28	10	○
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	○
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	○
水	毎週		10:45～11:15		10/4～12/13	10	○
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	○
金	毎週		10:15～10:45		10/6～12/15	10	○
水	毎週	頭とからだの健康教室	14:00～15:00		9/6～11/29	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	8/4～11/7	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	10/5～12/28	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	毎週	姿勢改善ピラティス	18:00～19:00		10/2～3/25	10	17:45～
木	毎週	エアロステップ	18:30～19:30		10/5～3/28	10	18:15～
金	2・4	肩腰すっきりエクササイズ	17:30～18:30		10/6～3/22	10	17:15～
金	2・4	ゴルフのための身体づくり	18:30～19:30		10/6～3/22	10	18:15～
土	毎週	朝のとらトレ体操	10:00～10:45		10/7～3/30	10	9:45～
土	毎週	ゆったりストレッチ	11:00～11:30		10/7～3/30	10	10:45～
日	毎週	朝活サーキット	10:00～10:45		10/1～3/31	10	9:45～
日	毎週	ボールdeリラックス	11:00～11:30		10/1～3/31	10	10:45～
日	毎週	フリーストレーニング	14:00～14:45		10/1～3/31	10	13:45～

（＊1）土日祝はDVD放映のみです。