

港区立 神明いきいきプラザ 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	開催期間	定員	空き状況
月	毎週	●健康トレーニング	13:30～14:30	体育館	10/2～2/19	25	○
火	毎週		10:00～11:00	体育館	10/3～2/20	25	○
水	毎週		10:00～11:00	体育館	10/4～2/21	25	○
水	毎週		13:30～14:30	体育館	10/4～2/21	25	○
木	毎週		14:00～15:00	体育館	10/5～2/22	25	○
金	毎週		10:00～11:00	体育館	10/6～3/1	25	○
月	毎週	●ミニ健30	10:00～10:30	集会室B	10/2～12/4	10	○
月	毎週		11:00～11:30	集会室B	10/2～12/4	10	○
水	毎週		15:00～15:30	トレーニングルーム	10/4～12/6	12	○
水	毎週		16:00～16:30	トレーニングルーム	10/4～12/6	12	○
土	毎週		10:00～10:30	トレーニングルーム	10/7～12/9	12	○
土	毎週		11:00～11:30	トレーニングルーム	10/7～12/9	12	○
火	毎週	頭とからだの健康教室	15:00～16:00	集会室B	8/1～10/17	10	受付終了
金	毎週		13:30～14:30	集会室B	8/4～10/27	10	受付終了
金	毎週		15:00～16:00	集会室B	8/4～10/27	10	受付終了
木	毎週	●動きやすいからだづくり	10:00～11:00	集会室B	9/7～11/30	10	受付終了
金	毎週	●膝痛予防改善教室	14:00～15:00	トレーニングルーム	9/1～11/24	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・木	毎週	はじめてのマシントレーニング	14:00～15:30	トレーニングルーム	8/3～10/30	10	受付終了
火	毎週	体力アップトレーニング講座	10:00～11:30	集会室B	10/3～1/30	10	受付終了

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
月・土	毎週	みんなといきいき体操（＊1）	13:00～13:30	トレーニングルーム	10/1～3/31	16	開始10分前
月	1・3	やわらぐヨガ	15:50～16:50	トレーニングルーム	10/2～3/30	14	
火	2・4	ゴルフピラティス	16:00～17:00	トレーニングルーム	10/10～3/26	9	
火	1・2・3・4	ゆるめて・鍛えてすっきりbody	18:30～19:30	トレーニングルーム	10/3～12/26	14	
木	1・2・3・4	コア&ダンベルトレーニング	15:50～16:40	トレーニングルーム	10/5～3/28	14	
金	毎週	かんたんエアロ&ストレッチ	10:30～11:30	トレーニングルーム	10/6～12/15	12	
土	1・3・4・5	ズンバゴールド①	14:00～15:00	トレーニングルーム	10/7～3/30	16	
土	1・3・4・5	ズンバゴールド②	15:30～16:30	トレーニングルーム	10/7～3/30	16	
土	1・3・4・5	ストレッチ	16:40～17:00	トレーニングルーム	10/7～3/30	14	
日	毎週	朝トレ	10:30～11:00	トレーニングルーム	10/1～3/31	16	

（＊1）DVD放映15分と月・水・金・土はオリジナル体操、火・木は練功十八法を15分行います。