

港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2023年1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		1/8~3/11	10	○
月	毎週		11:45~12:15		1/8~3/11	10	○
水	毎週		10:45~11:15		1/10~3/13	10	○
水	毎週		11:45~12:15		1/10~3/13	10	受付終了
金	毎週		9:15~9:45		1/5~3/8	10	○
金	毎週		10:15~10:45		1/5~3/8	10	受付終了
月・金	毎週		マシントレーニング入門		15:45~16:45	1/5~2/26	8
水	毎週	頭とからだの健康教室	14:00~15:00	1/10~3/27	10	○	
水	毎週	肩こり予防改善教室	15:30~16:30	1/10~3/27	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	12/1~2/27	8	受付終了
金	毎週	バランストレーニング足腰元気	11:15~12:45	トレーニングルーム	12/8~3/29	10	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
月	毎週	脳活体操	14:15~15:15	トレーニングルーム	1/15~3/4	10	○
木	隔週	季節ヨガ	①15:45~16:30 ②16:45~17:30	トレーニングルーム	1/4~3/28	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
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~
水	毎週	コアトレ&エクササイズ	18:30~19:30		11/1~3/27	10	18:15~
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	朝活サーキットトレーニング	10:00~10:45		10/1~3/31	10	9:45~
日	毎週	ポール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。