

# 港区立 神明いきいきプラザ 教室事業一覧

2024年4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	4/1~8/26	25	○
火	毎週		10:00~11:00	体育館	4/2~8/20	25	○
水	毎週		10:00~11:00	体育館	4/3~8/14	25	○
水	毎週		13:30~14:30	体育館	4/3~8/14	25	○
木	毎週		14:00~15:00	体育館	4/4~8/15	25	○
金	毎週		10:00~11:00	体育館	4/5~8/23	25	○
月	毎週		●ミニ健30	10:00~10:30	集会室B	4/1~6/10	10
月	毎週	11:00~11:30		集会室B	4/1~6/10	10	受付終了
水	毎週	15:00~15:30		トレーニングルーム	4/3~6/5	12	○
水	毎週	16:00~16:30		トレーニングルーム	4/3~6/5	12	○
土	毎週	10:00~10:30		トレーニングルーム	4/6~6/8	12	○
土	毎週	11:00~11:30		トレーニングルーム	4/6~6/8	12	○
月	毎週	●低栄養・生活習慣改善教室(生活習慣病編)	14:00~15:00	集会室B	5/13~7/29	10	○
火・木	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	4/2~5/23	10	○
火	毎週	●腰痛予防改善教室	15:00~16:00	集会室B	5/7~7/23	10	受付終了
水	毎週	●動きやすいからだづくり	11:15~12:15	集会室B	5/1~7/17	10	受付終了
金	毎週	●肩こり予防改善教室	14:00~15:00	トレーニングルーム	4/5~6/28	10	受付終了
金	毎週	頭とからだの健康教室	13:30~14:30	集会室B	4/5~6/28	10	○
金	毎週		15:00~16:00	集会室B	4/5~6/28	10	○

## 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	4/1~7/1	10	○
火	毎週	バランストレーニング足腰元気講座	13:00~14:30	集会室B	4/2~7/16	10	○

## 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	みんなといいきき体操（*1）	13:00~13:30	トレーニングルーム	4/1~9/30	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	4/1~9/16	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	4/9~9/24	10	
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	4/2~9/24	14	
木	2・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	4/11~6/27	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	4/5~6/14	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	4/6~9/28	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	4/6~9/28	16	
土	1・3・4・5	ストレッチ	16:40~17:00	トレーニングルーム	4/6~9/28	14	
日	毎週	朝トレ	10:30~11:00	トレーニングルーム	4/7~9/29	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分を行います。