

## 港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2024年6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	4/1~8/19	12	受付終了
火	毎週		9:15~10:15		4/2~8/13	12	受付終了
火	毎週		11:00~12:00		4/2~8/13	12	受付終了
水	毎週		9:15~10:15		4/3~8/21	12	受付終了
木	毎週		10:00~11:00		4/4~8/22	12	受付終了
木	毎週		14:15~15:15		4/4~8/22	12	受付終了
土	毎週		14:15~15:15		4/6~8/24	12	受付終了
月	毎週	●ミニ健30	10:45~11:15		7/1~9/2	12	7/1まで 申込 受付中 (先着順)
月	毎週		11:45~12:15		7/1~9/2	12	
水	毎週		10:45~11:15		7/3~9/4	12	
水	毎週		11:45~12:15		7/3~9/4	12	
金	毎週		9:15~9:45		7/5~9/6	12	
金	毎週		10:15~10:45		7/5~9/6	12	
水	毎週	腰痛予防改善教室	15:30~16:30		7/3~9/18	10	受付終了
月	毎週	頭とからだの健康教室	15:30~16:30		5/13~7/29	10	受付終了
月・金	毎週	マシントレーニング入門	15:45~16:45		5/13~7/5	8	受付終了
水	毎週	低栄養改善教室	14:15~15:15	多目的室	6/5~8/21	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	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	4/5~6/28	8	受付終了
金	毎週	体カアップトレーニング	11:00~12:30	トレーニングルーム	4/5~7/26	10	受付終了

ショートレッスン (申込制)		対象：各教室によって異なりますので施設までお問い合わせください。					
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	7/4~9/26	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	12	12:45~
月	毎週	姿勢改善エクササイズ	18:00~19:00		4/1~9/30	12	17:45~
木	毎週	エアロステップ	18:30~19:30		4/4~9/26	12	18:15~
金	2・4	機能改善ピラティス	17:30~18:30		4/12~9/27	12	17:15~
金	2・4	ゴルフピラティス	18:30~19:30		4/12~9/27	12	18:15~
土	毎週	朝のトラトレ体操	10:00~10:45		4/6~9/28	12	9:45~
土	毎週	ゆったりストレッチ	11:00~11:30		4/6~9/28	12	10:45~
日	毎週	朝活サーキットトレーニング	10:00~10:45		4/7~9/29	12	9:45~
日	毎週	ポールdeリラックス	11:00~11:30		4/7~9/29	12	10:45~
日	毎週	フリースペース	14:00~14:45		4/7~9/29	12	13:45~

（\*1）土日祝はDVD放映のみです。