

# 港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2024年11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	9:30~10:30	敬老室	10/7~3/24	12	受付終了
月	毎週		11:00~12:00		10/7~3/24	12	受付終了
火	毎週		11:30~12:30		10/1~3/4	12	受付終了
火	毎週		13:00~14:00		10/1~3/4	12	受付終了
金	毎週		10:00~11:00		10/4~2/21	12	受付終了
火	毎週	●ミニ健30	9:30~10:00	敬老室	10/1~12/10	12	受付終了
火	毎週		10:30~11:00		10/1~12/10	12	受付終了
火	毎週		14:30~15:00		10/1~12/10	12	受付終了
火	毎週		15:30~16:00		10/1~12/10	12	受付終了
金	毎週		13:30~14:00		10/4~12/6	12	受付終了
金	毎週		14:30~15:00		10/4~12/6	12	受付終了
火・金	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	11/1~12/24	5	受付終了
水	毎週	●頭とからだの健康教室	10:00~11:00	敬老室	10/2~12/25	10	受付終了
木	毎週	やわらかボール体操教室	10:00~11:00	敬老室	10/3~12/19	12	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	毎週	体カアップトレーニング	9:30~11:00	トレーニングルーム	10/7~2/10	11	受付終了
月・金	毎週	はじめてのマシントレーニング	13:30~15:00	トレーニングルーム	12/2~3/7	5	○
木	毎週	バランストレーニング足腰元気	13:30~15:00	トレーニングルーム	11/21~3/13	11	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

曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	募集状況
月	毎週	秋の女性限定 初めてのヨガ講座	15:00~16:00	敬老室	10/7~12/23	12	受付終了
土	毎週	秋の男性限定 初めてのヨガ講座	15:00~16:00	敬老室	10/5~12/28	12	受付終了

## ショートレッスン

対象：どなたでも（●は60歳以上の区民）

曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	受付開始
水木金	毎週	みんなといきいき体操 ※DVD放映のみ	11:30~11:45	敬老室	4/3~	20	15分前
土			11:00~11:15	集会室B		18	
木		●ちよい足し体操	11:50~12:05	敬老室	4/4~	20	11:45~
火・土		●フリーマシントレーニング	①13:15~13:45	トレーニングルーム	4/6~	6	10分前
	②14:00~14:30						
	③14:45~15:15						
	④15:30~16:00						
土	●土曜日体操教室	10:00~10:40	集会室B	4/6~	16	9:00~	

※各事業の受付は開催場所にて行います。土曜日体操のみ1階事務室にて受付いたします。