

# 港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2025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	10/7~2/24	12	受付終了
火	毎週		9:15~10:15		10/8~2/25	12	
火	毎週		11:00~12:00		10/8~2/25	12	
水	毎週		9:15~10:15		10/9~3/5	12	
木	毎週		10:00~11:00		10/10~2/27	12	
木	毎週		14:15~15:15		10/10~2/27	12	
土	毎週		14:15~15:15		10/12~3/8	12	
月	毎週	●ミニ健30	10:45~11:15		1/6~3/10	12	受付終了
月	毎週		11:45~12:15		1/6~3/10	12	
水	毎週		10:45~11:15		1/8~3/12	12	
水	毎週		11:45~12:15		1/8~3/12	12	
金	毎週		9:15~9:45		1/10~3/14	12	
金	毎週		10:15~10:45		1/10~3/14	12	
月	毎週	頭とからだの健康教室	14:15~15:15		1/6~3/24	10	受付終了
水	毎週	●腰痛予防改善教室	15:30~16:30	1/8~3/26	10	受付終了	
月・金	毎週	マシン入門	15:45~16:45	1/6~2/28	8	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	はじめてのマシントレーニング	14:00~15:30	トレーニングルーム	12/3~2/28	8	受付終了
金	毎週	バランストレーニング足腰元気	11:00~12:30	トレーニングルーム	10/11~1/31	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	1/9~3/27	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	10/1~3/31	12	12:45~
月	毎週	姿勢改善エクササイズ	18:00~19:00		10/7~3/24	12	17:45~
火	毎週	コア&バランス60	18:30~19:30		1/14~3/18	12	18:15~
水	毎週	筋トレ&ストレッチ45	14:15~15:00		1/8~2/26	12	14:00~
木	毎週	リズムエクササイズ&ストレッチ	18:30~19:30		1/9~3/27	12	18:15~
金	2・4	身体すっきりピラティス	17:30~18:30		10/11~3/28	12	17:15~
金	2・4	ゴルフピラティス	18:30~19:30		10/11~3/28	12	18:15~
土	毎週	朝のとらトレ体操	10:00~10:45		10/5~3/29	12	9:45~
土	毎週	ゆったりストレッチ	11:00~11:30		10/5~3/29	12	10:45~
日	毎週	朝活サーキットトレーニング	10:00~10:45		10/6~3/30	12	9:45~
日	毎週	ポールリラックス	11:00~11:30		10/6~3/30	12	10:45~
日	毎週	チェアdeエクササイズ	14:00~14:45		10/6~3/30	12	13:45~

(\*1) 土日祝はDVD放映のみです。