

## 港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2025年2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	4/7～8/25	12	施設まで 問い合わせ
火	毎週		9:30～10:30		4/1～9/2	12	
火	毎週		11:00～12:00		4/1～9/2	12	
水	毎週		14:00～15:00		4/9～8/27	12	
木	毎週		9:30～10:30		4/10～8/28	12	
木	毎週		11:00～12:00		4/10～8/28	12	
木	毎週		14:15～15:15		4/10～8/28	12	
月	毎週	●ミニ健30	10:45～11:15	トレーニングルーム	4/7～6/16	12	施設まで 問い合わせ
月	毎週		11:45～12:15		4/7～6/16	12	
水	毎週		10:45～11:15		4/2～6/11	12	
水	毎週		11:45～12:15		4/2～6/11	12	
金	毎週		9:15～9:45		4/4～6/13	12	
金	毎週		10:15～10:45		4/4～6/13	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	●膝痛予防改善教室	15:30～16:30		4/2～6/25	10	施設まで 問い合わせ

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	4/4～6/27	8	申込受付中
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	4/11～7/25	10	申込受付中

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	4/3～6/26	10	申込受付中

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	ボールリラックス	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。