

港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2025年3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1階受付へ直接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	4/7~9/8	12	受付終了
月	毎週		11:00~12:00		4/7~9/8	12	受付終了
火	毎週		11:30~12:30		4/1~9/2	12	受付終了
火	毎週		13:00~14:00		4/1~9/2	12	受付終了
金	毎週		10:00~11:00		4/4~8/15	12	受付終了
火	毎週	●三二健30	9:30~10:00	敬老室	4/1~6/24	12	受付終了
火	毎週		10:30~11:00		4/1~6/24	12	受付終了
火	毎週		14:30~15:00		4/1~6/24	12	受付終了
火	毎週		15:30~16:00		4/1~6/24	12	受付終了
金	毎週		13:30~14:00		4/4~6/6	12	受付終了
金	毎週		14:30~15:00		4/4~6/6	12	受付終了
火・金	毎週	マシントレーニング入門	9:30~10:30	トレーニング室	4/1~5/30	5	○
水	毎週	頭とからだの健康教室	10:00~11:00	敬老室	4/2~6/25	10	受付終了
木	毎週	●膝痛予防改善教室	14:00~15:00	敬老室	4/3~6/19	10	○
木	毎週	やわらかボール体操教室	10:00~11:00	敬老室	4/3~6/19	12	受付終了
木	毎週	●男性のための料理教室	10:00~12:00	講習室	4/3~6/19	6	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	体力アップトレーニング	9:30~11:00	集会室B	4/7~7/21	11	○
月・金	毎週	はじめてのマシントレーニング	13:30~15:00	トレーニング室	4/4~6/23	5	○

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	春の女性限定 初めてのヨガ講座	15:00~16:00	敬老室	4/7~6/30	12	受付終了
土	毎週	春の男性限定 初めてのヨガ講座	15:00~16:00	敬老室	4/5~6/28	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	4/2~	20	15分前
土			11:00~11:15	集会室B			
水	第4	●サーキット★トレーニング	14:00~15:00	トレーニング室	4/23~	8	13:45~
木	毎週	●ちょい足し体操	11:50~12:05	敬老室	4/3~	20	11:45~
火・土	毎週	●フリーマシントレーニング	①13:15~13:45	トレーニング室	4/1~	7	10分前
			②14:00~14:30				
			③14:45~15:15				
			④15:30~16:00				
土	毎週	●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。