# 三田トレーニングだより5月号

港区立三田いきいきプラザ 【指定管理者】湖聖会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体 開館時間 月曜日~土曜日 9:00~21:30(最終受付21:00) 日曜日 9:00~17:00(最終受付16:30)



#### みんなといきいき体操

1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員20名※土曜日のみ18名 ※土曜日のみ2階集会室Bにて宝施いたします。

> 【毎调水、木、金】11:30~11:45 【毎调土】 11:00~11:15 (開始15分前に会場にて受付)

#### ●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で 1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。 スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。 ※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。 ※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。

#### ちょい足し体操

【毎週木】11:50~12:05 1階敬老室 定員20名 (11:45に会場にて受付)

月毎のテーマに沿った運動を15分間行います! みんなといきいき体操だけでは物足りない! という方におススメです♪

### 土曜日体操教室

2階集会室B 定員16名 ※当日整理券制 (9:00より、1階事務室にて整理券配布。) 整理券をお持ちの上、9:45に集会室Bへお越しください。 参加希望者多数の場合は抽選となります。 自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。

## フリーマシントレーニング

1階トレーニングルーム 各7名 ※当日参加制 **113:15~13:45 214:00~14:30** 314:45~15:15 4)15:30~16:00 (開始10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付) ※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。 はじめての方は職員までお声かけ下さい。 マシン4種類とエアロバイクを行います。(室内履きをご持参ください)