

カレンダーの見方 午前 ：午前の教室 (始)：初回 午後 ：午後の教室 (終)：最終回 夜間 ：夜間の教室 ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。						※お風呂のご利用は男性・女性共に 月・水・金の12:00～18:30 (最終受付18:00まで)		ホームページでも情報を発信しています！ ・今週のランチ・休館情報 ・講座やイベントのご案内 など、最新の情報を更新していますので、 チェックしてみてください♪ 三田いきいきプラザ ブログ で検索！ QRコードはこちら↑			1		
2 月 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ スマホ講座(初) 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②		3 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座 13:30～15:30 神明いきいきプラザにて 3館対抗運動会開催！		4 水 10:45～ はじめての社交ダンス 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②		5 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室		6 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ ちぎり絵アート講座		7 土 10:00～ ヴォイストレーニング (初級) 11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級) 13:00～ 書道教室 10:00～15:00 芝公園にて ふれ愛まつりだ！芝地区 出展♪	8		
9 月 10:00～ みたまち倶楽部 13:00～ スマホ講座 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②		10 火 10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン		11 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②		12 木 9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室		13 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス		14 土	15		
16 月 9:30～ おもてなしの茶道 11:00～ フラメンコ 13:00～ スマホ講座 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②		17 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字 13:00～ MITAシネマ座 ～「シャレード」～		18 水 10:45～ はじめての社交ダンス 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②		19 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室		20 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		21 土 9:00～ 迎賓館赤坂離宮見学ツアー 10:00～ ヴォイストレーニング (初級) 11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級) 13:00～ 書道教室	22		
23 月 11:00～ フラメンコ 13:00～ スマホ講座(終) 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②		24 火 10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 15:30～ 日本語で歌うシャンソン		25 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②		26 木 9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室 14:00～ 熱中症のはなし		27 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス		28 土	29		
30 月 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②		まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中！ / 日・祝は休業) ●営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ※以下の日は営業時間を変更させていただきます 9日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 30日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●6月休業予定日 なし ●朝ごはん予定日 11日 (水) 25日 (水) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制 営業中											栄養コラム ～ 熱中症 ～ について～ 梅雨が明けるといよいよ夏本番です。こまめな水分補給を心がけ 熱中症予防しましょう！日常生活や軽い運動を行う際には水や麦茶を、 大量に汗をかいた際にはスポーツドリンクを選ぶと良いでしょう。 また、熱中症の症状がある際には、経口補水液がおすすめです。 立ちくらみやめまいも熱中症の症状のひとつです。 熱中症のサインを見逃さずに今年の夏も楽しみましょう！

三田トレーニングだより6月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】 百葉の会 ・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)

カレンダーの見方 ：午前の教室（始）：初回黒字：申し込みが必要 ：午後の教室（終）：最終回青字：申し込み不要 ：夜間の教室		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 ①13:15～13:45 ②14:00～14:30 ③14:45～15:15 ④15:30～16:00 （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）		1日					
2月	9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 10:00～ やさしいSOULディスコダンス講座 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ	3火 13:30～15:30 神明いきいきプラザにて 3館対抗運動会開催！	4水 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操 15:00～ みんなの食と健口	5木 10:00～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室	6金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A①(終) 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②(終)	7土 10:00～15:00 芝公園にて ふれ愛まつりだ！芝地区 出展♪	8日		
9月	9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ	10火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:00～ セルフマシントレーニング(始) 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	11水 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操	12木 10:00～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室	13金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ はじめてマシン	14土 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ	15日		
16月	9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン	17火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:00～ セルフマシントレーニング 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	18水 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操 15:00～ みんなの食と健口	19木 10:00～ 男性のための料理教室(終) 10:00～ やわらかボール体操教室(終) 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室(終)	20金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ はじめてマシン	21土 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ	22日		
23月	9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン(終) 15:00～ 春の女性ヨガ	24火 9:30～ ミニ健30火曜日A①(終) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(終) 11:00～ セルフマシントレーニング 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B①(終) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(終)	25水 10:00～ 頭とからだの健康教室(終) 11:30～ みんなといきいき体操 14:00～ サークット★トレーニング	26木 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操	27金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操	28土 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ(終)	29日		
30月	9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 15:00～ 春の女性ヨガ(終)	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 ※土曜日は2階集会室Bまたは1階敬老室にて実施いたします。 当日、事務室にて会場をご確認ください。 【毎週水、木、金】 11:30～11:45 【毎週土】 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。		ちよい足し体操 【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または1階敬老室 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に会場へお越しください。 参加希望者多数の場合は抽選となります。 自宅のできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。	

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【4月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421