

港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2025年5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1階受付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	9:30～10:30	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	●ミニ健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	毎週	セルフマシントレーニング	11:00～12:00	トレーニング室	6/10～8/26	5	受付終了
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	受付終了
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	体カアップトレーニング	9:30～11:00	集会室B	4/7～7/21	11	受付終了
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	4/4～6/27	5	受付終了
水	隔週	みんなの食と健口	14:00～15:30	集会室B	5/7～7/30	7	受付終了
金	毎週	バランストレーニング足腰元気	9:30～11:00	集会室A・B	5/2～8/22	11	受付終了

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/敬老室		18	
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/敬老室	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。