

港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2025年8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。
- ・10/1(水)～11/15(土)は休館のため、一部教室を除き、休講となります。詳細は館へお問合せください。

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	10/1(水)～11/15(土) 芝公園 区民協働スペース	10/6～3/23	12	受付終了
月	毎週		11:00～12:00		10/6～3/23	12	受付終了
火	毎週		11:30～12:30		10/14～3/17	12	受付終了
火	毎週		13:00～14:00		10/14～3/17	12	受付終了
金	毎週		10:00～11:00		10/10～3/6	12	受付終了
火	毎週	●ミニ健30	9:30～10:00	11/16(日)～ 三田いきいきプラザ 敬老室	10/14～12/23	12	受付終了
火	毎週		10:30～11:00		10/14～12/23	12	受付終了
火	毎週		14:30～15:00		10/14～12/23	12	受付終了
火	毎週		15:30～16:00		10/14～12/23	12	受付終了
金	毎週		13:30～14:00		10/10～12/19	12	受付終了
金	毎週		14:30～15:00		10/10～12/19	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	8/1～9/26	5	受付終了
金	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	7/4～9/19	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	7/2～9/17	10	受付終了
木	毎週	●腰痛予防改善教室	14:00～15:00	敬老室	7/3～9/18	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	7/3～9/25	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	7/3～9/18	8	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・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	7/4～9/26	5	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	5/2～9/5	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	夏の女性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	7/7～9/15	12	受付終了
土	毎週	夏の男性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	7/5～9/20	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	みんなといいきき体操 ※DVD放映のみ	11:30～11:45	敬老室	4/2～9/27	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	4/23～9/24	8	13:45～
木	毎週	●ちょい足し体操	11:50～12:05	敬老室	4/3～9/25	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	4/1～9/27	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	4/6～9/27	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。

※ショートレッスンは11/16(日)以降、順次再開予定です。詳細は館へお問合せください。