

三田いきいきプラザは施設の改修工事の為、 10月1日～11月15日まで休館です。 カレンダーに記載のプログラムは、すべて 芝公園区民協働スペースでの開催となります。 (港区芝公園2-7-3芝公園保育園3階)		1 水		2 木	10:00～ やわらかボール体操教室(始)	3 金		4 土		5 日	
6 月	9:30～ 健康トレーニング月曜日A(始) 11:00～ 健康トレーニング月曜日B(始) 12:30～ みんなといきいき体操 13:00～ 体力アップトレーニング(始)	7 火		8 水		9 木	10:00～ やわらかボール体操教室	10 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日(始) 11:20～ スッキリ体操40 13:30～ ミニ健30金曜日A①(始) 14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)	11 土	
13 月	 スポーツの日	14 火	9:30～ ミニ健30火曜日A①(始) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(始) 11:30～ 健康トレーニング火曜日A(始) 13:00～ 健康トレーニング火曜日B(始) 14:30～ ミニ健30火曜日B①(始) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(始)	15 水		16 木	10:00～ やわらかボール体操教室	17 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:20～ スッキリ体操40 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②	18 土	
20 月	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 12:30～ みんなといきいき体操 13:00～ 体力アップトレーニング	21 火	9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 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 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	22 水		23 木	10:00～ やわらかボール体操教室	24 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:20～ スッキリ体操40 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②	25 土	
27 月	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 12:30～ みんなといきいき体操 13:00～ 体力アップトレーニング	28 火	9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 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 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	29 水		30 木	10:00～ やわらかボール体操教室	31 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:20～ スッキリ体操40 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A② 	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	

みんなといきいき体操

港区歌や区をイメージする動きを取り入れた、15分間の体操です！
ご自身の体力に合わせて、立位・座位どちらでも行うことができますので、
運動に慣れていない方も安心してご参加いただけます♪

日時：毎週月曜日※祝日を除く 12:30～12:45
定員：30名 受付方法：開始10分前に会場にて整理券配布

●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。

スッキリ体操40

ストレッチや筋力トレーニング等をを行い、
転倒予防、動きやすい身体づくりを目指す40分間の体操です！

日時：毎週金曜日※3日を除く 11:20～12:00
定員：25名
受付方法：開始10分前に会場にて整理券配布

【問合せについて】

10月1日以降の問い合わせは、下記までお願いいたします。

港区立神明いきいきプラザ
〒105-0013 港区浜松町1-6-7
TEL 03-3436-2500