三田トレーニングだより11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

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。

開催場所が異なりますのでご注意ください。

15日まで　芝公園区民協働スペース
（港区芝公園2-7-3芝公園保育園3階）

問合せ先が異なりますのでご注意ください。

15日まで　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
16日以降　港区立三田いきいきプラザ

1 土		2 日		3 月		4 火		5 水		6 木	10:00~ やわらかボール体操教室	7 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
8 土		9 日		10 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	11 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	12 水		13 木	10:00~ やわらかボール体操教室	14 金	
15 土		16 日		17 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 13:00~ 体力アップトレーニング 15:00~ 初めての女性ヨガ体験会	18 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	19 水		20 木	10:00~ やわらかボール体操教室	21 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②
22 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~ 初めての男性ヨガ体験会	23 日		24 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 13:00~ 体力アップトレーニング 	25 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 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	26 水	11:30~ **みんなといきいき体操** 14:00~ **サーキット★トレーニング**	27 木	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~ **ちょい足し体操**	28 金	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 14:30~ ミニ健30金曜日A②
29 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**	30 日											

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るので、運動に慣れていない方も安心してご参加いただけます♪
参加受付は全日程、開始10分前より会場にて行います！

日時：10日(月)12:30～12:45　場所：芝公園区民協働スペース　定員：30名
日時：22日(土)・29日(土)11:00～11:15　場所：三田いきいきプラザ　1階敬老室/2階集会室B　定員：20名
日時：26日(水)・27日(木)・28日(金)11:30～11:45　場所：三田いきいきプラザ　1階敬老室　定員：20名

●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。
※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。

スッキリ体操40

ストレッチや筋力トレーニングを等を行い、
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：7日(金)　11:20～12:00
場所：芝公園区民協働スペース
定員：25名
受付方法：開始10分前に会場にて整理券配布

土曜日体操教室

簡単な筋力トレーニングや有酸素運動等を行い、
体力づくりや筋力の維持向上を目指す40分間の体操です！

日時：22日(土)・29日(土)　10:00～10:40
場所：三田いきいきプラザ　1階敬老室/2階集会室B
定員：16名
受付方法：9:00より1階事務室にて整理券配布

フリーマシントレーニング

マシン4種類とエアロバイクを行います！
※個人登録証・室内履きをご持参ください
日時：22日(土)・25日(火)・29日(土)　各回30分
①13:15～②14:00～③14:45～④15:30～
場所：三田いきいきプラザ　1階トレーニング室　定員：各回7名
受付方法：開始10分前に1階トレーニング室にて受付
※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。

※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。【10月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17　TEL 03-3452-9421