

# 港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2025年10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  | 11/13まで<br>芝公園<br>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  | 11/17以降<br>三田いきいきプラザ<br>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 |
| 木  | 毎週 | やわらかボール体操教室 | 10:00～11:00 |                             | 10/2～12/18  | 12 | 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 | 体力アップトレーニング | 13:00～14:30 | 11/10まで<br>芝公園<br>区民協働スペース<br><br>11/17以降<br>三田いきいきプラザ<br>トレーニングルーム | 10/6～2/9 | 11 | 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   |
|-------|----|------------------------|--------------|-------------|------------|----|--------|
| 月     | 毎週 | みんなといきいき体操<br>※DVD放映のみ | 12:30～12:45  | 芝公園区民協働スペース | 10/6～11/10 | 30 | 12:35～ |
| 水・木・金 |    |                        | 11:30～11:45  | 敬老室         | 11/22～     | 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     | 11/26～     | 8  | 13:45～ |
| 木     | 毎週 | ●ちょい足し体操               | 11:50～12:05  | 敬老室         | 11/27～     | 20 | 11:45～ |
| 金     | 毎週 | ●スッキリ体操40              | 11:20～12:00  | 芝公園区民協働スペース | 10/10～11/7 | 25 | 11:10～ |
| 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     | 11/22～     | 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    | 11/22～     | 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。