

# 港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2025年11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	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	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
水	毎週	頭とからだの健康教室	10:00~11:00	敬老室	12/3~3/11	10	○
木	毎週	やわらかボール体操教室	10:00~11:00	敬老室	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	トレーニング室	10/6~2/9	11	受付終了
木	毎週	バランストレーニング足腰元気	14:00~15:30	敬老室	12/4~3/26	11	○

## 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 土	毎週	みんなといきいき体操 ※DVD放映のみ	11:30~11:45	敬老室	11/22~	20	15分前
			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~
火・土	毎週	● フリーマントトレーニング	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。