

港区立 虎ノ門いきいきプラザ 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トレーニングスタッフ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	9:15~10:15	トレーニングルーム	10/6~2/23	12	受付終了
火	毎週		9:30~10:30		10/7~2/24	12	
火	毎週		11:00~12:00		10/7~2/24	12	
水	毎週		14:00~15:00		10/1~2/18	12	
木	毎週		9:30~10:30		10/2~2/19	12	
木	毎週		11:00~12:00		10/2~2/19	12	
木	毎週		14:15~15:15		10/2~2/19	12	
月	毎週		10:45~11:15		10/6~12/8	12	
月	毎週	●ミニ健30	11:45~12:15	トレーニングルーム	10/6~12/8	12	施設まで問い合わせ
水	毎週		10:45~11:15		10/1~12/3	12	
水	毎週		11:45~12:15		10/1~12/3	12	
金	毎週		9:15~9:45		10/3~12/12	12	
金	毎週		10:15~10:45		10/3~12/12	12	
水	毎週	●腰痛予防改善教室	15:30~16:30		1/7~3/25	10	
土	毎週	頭とからだの健康教室	14:00~15:00		1/10~3/28	10	
月・金	毎週	マシントレーニング入門	15:45~16:45		10/3~11/28	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	空き状況
金	毎週	バランストレーニング足腰元気	11:00~12:30	トレーニングルーム	10/10~2/6	10	受付終了
火・金	毎週	はじめてのマシントレーニング	14:00~15:30		12/2~2/27	8	申込受付中
月	隔週	みんなの食と健口	14:30~16:00	多目的室	1/5~3/23	7	申込受付中

ショートレッスン（申込制）			対象：各教室によって異なりますので施設までお問い合わせください。				
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
木	隔週	季節ヨガ	①15:45~16:30 ②16:45~17:30	トレーニングルーム	1/8~3/26	10	施設まで問い合わせ

ショートレッスン			対象：どなたでも（※64歳以下の区民、在勤の方はトレーニングルーム使用料の支払いが必要です）				
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	整理券配布
毎日	毎週	みんなといきいき体操（*1）	①13:00~13:25 ②13:30~13:55	トレーニングルーム	10/1~3/31	12	12:45~
月	毎週	とらストレッチ	14:15~14:45		10/6~12/22	12	14:00~
月	毎週	歪みを整える！骨格リセット	18:15~19:15		10/6~12/22	10	18:00~
火	毎週	コア＆バランス60	18:30~19:30		10/7~3/31	12	18:15~
水	毎週	動きやすい身体づくり セルフケア30	18:00~18:30		10/1~12/17	12	17:45~
木	毎週	エアロビック＆ストレッチ	18:30~19:30		10/2~3/26	12	18:15~
金	2・4	身体すつきりピラティス	17:30~18:30		10/10~3/27	12	17:15~
金	2・4	ゴルフピラティス	18:30~19:30		10/10~3/27	12	18:15~
土	毎週	朝のとらトレ体操	10:00~10:45		10/4~3/28	12	9:45~
土	毎週	ゆったりストレッチ	11:15~11:45		10/4~3/28	12	11:00~
日	毎週	朝活サーキットトレーニング	10:00~10:45		10/5~3/29	12	9:45~
日	毎週	シェイプアップ＆ストレッチボール	11:00~11:30		10/5~12/21	12	10:45~
日	毎週	チエアdeエクササイズ	14:00~14:45		10/5~3/29	12	13:45~

(*1) 水・土・日・祝はDVD放映のみです。