

# 港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2025年1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	1/6～3/17	12	受付終了
火	毎週		10:30～11:00		1/6～3/17	12	受付終了
火	毎週		14:30～15:00		1/6～3/17	12	受付終了
火	毎週		15:30～16:00		1/6～3/17	12	受付終了
金	毎週		13:30～14:00		1/9～3/13	12	受付終了
金	毎週		14:30～15:00		1/9～3/13	12	受付終了
火・金	毎週	マシントレーニング入門	9:30～10:30	トレーニング室	1/6～3/3	5	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	受付終了
木	毎週	●肩こり予防改善教室	10:00～11:00	敬老室	1/8～3/26	10	受付終了
木	毎週	●はじめてのスイーツ教室	14:00～15:30	敬老室	1/8～2/26	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	募集状況
月	毎週	体カ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	受付終了

## ショートレッスン(申込制)

対象：おおむね50歳以上の区民

曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	募集状況
月	毎週	冬の女性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	12/8～3/9	12	受付終了
土	毎週	冬の男性限定 初めてのヨガ講座	15:00～16:00	敬老室	12/6～3/7	12	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	●スッキリ体操+(プラス)	13:30～14:00	敬老室	2/16～3/23	12	13:15～
水木金	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
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～
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。