

## 港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2026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		1/5～3/9	12	
月	毎週		11:45～12:15		1/5～3/9	12	
水	毎週		10:45～11:15		1/7～3/11	12	
水	毎週		11:45～12:15		1/7～3/11	12	
金	毎週		9:15～9:45		1/9～3/13	12	
金	毎週		10:15～10:45		1/9～3/13	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	

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	
月	隔週	みんなの食と健口	14:30～16:00	多目的室	1/5～3/23	7	

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
水	毎週	ENJOY♪ヒップホップダンス	19:00～20:00	トレーニングルーム	1/7～2/25	12	受付終了
木	隔週	季節ヨガ	①15:45～16:30 ②16:45～17:30		1/8～3/26	10	

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		1/12～3/16	12	14:00～
月	毎週	歪みを整える！骨格リセット	18:30～19:30		1/5～3/23	10	18:15～
火	毎週	コア＆バランス60	18:30～19:30		10/7～3/31	12	18:15～
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	1・3	動きやすい身体づくり セルフケア30	18:00～18:30		1/16～3/20	12	17:45～
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	サークットトレーニング＆ストレッチ	10:00～11:00		1/4～3/29	12	9:45～
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。