

# 港区立 三田いきいきプラザ 教室事業一覧

2026年2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 |
|----|----|----------------|-------------|-----|-----------|----|------|
| 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30+(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<br>※DVD放映のみ | 11:30~11:45  | 敬老室      | 11/22~    | 25 | 11:15~ |
| 土   |    |                        | 11:00~11:15  | 集会室C/敬老室 |           | 25 | 10:45~ |
| 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  | 13:05~ |
|     |    |                        | ②14:00~14:30 |          |           |    | 13:50~ |
|     |    |                        | ③14:45~15:15 |          |           |    | 14:35~ |
|     |    |                        | ④15:30~16:00 |          |           |    | 15:20~ |
| 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。