

12月4日から10日は人権週間です

人権とは、誰もが生まれながらにして持っている、人間が人間らしく生きていくための権利であり、人類が歴史の中で築いてきた財産です。

国連は、「世界人権宣言」が採択された12月10日を「人権デー」と決めました。

日本では、この人権デーを最終日とする1週間を「人権週間」として様々な人権啓発活動が行われています。

人権にかかわる4つの法律

● 障害者差別解消法 (平成28年4月1日施行)

全ての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重しながら共生する社会の実現をめざす法律です。

● ヘイトスピーチ解消法 (平成28年6月3日施行)

日本に住む日本以外の出身者や子孫に対する差別意識を助長・誘発し、地域社会から排斥することを扇動するような言動の解消をめざす法律です。

● 部落差別解消推進法 (平成28年12月16日施行)

現在もなお部落差別が存在し、情報化の進展に伴ってその状況に変化が生じていることを踏まえた上で「部落差別は許されないもの」という認識のもと、部落差別のない社会の実現をめざす法律です。

● アイヌ施策推進法 (令和元年5月24日施行)

アイヌ施策の推進及びアイヌであることを理由とした差別や権利利益の侵害の禁止を基本理念に掲げ、アイヌの人々が民族としての誇りを持って生活ができ、その誇りが尊重される社会の実現をめざす法律です。

人権啓発 パネル展



人権啓発に関するさまざまなパネルを展示します。是非お立ち寄りください。

日時

令和7年
1月9日(木)～22日(水)
午前8時～午後11時

会場

みなとパーク芝浦(芝浦1-16-1)
・ 区民ギャラリー
・ 喫茶前広場
・ 1階アトリウム(中央)
・ 2階アトリウム(公園側)

※ 会場にて、アンケートにご協力ください

12月12日(木)

リーブラホール ホワイエにて、
「いわさきちひろ平和パネル」
「松本春野さん絵本パネル」を、
同時に展示します。
あわせてご覧ください。



問合せ

港区 総務部 人権・男女平等参画担当
TEL:03-3578-2027
FAX:03-3578-2976



人権週間記念

無料

一時保育あり

定員140名

講演と映画 のつどい

令和6年

12月12日(木)

午後1時30分～午後4時40分
(開場 午後1時)



いわさきちひろ
チューリップのなかのあかちゃん 1971年

港区立
男女平等参画センター
リーブラホール
※事前にみなとコールにて
お申込ください

講演



講師

松本 春野さん

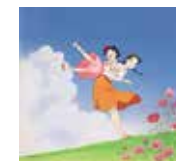
「世界中の子どもに平和としあわせを
～祖母いわさきちひろが残したものと、私が絵
本でできること～」(手話通訳・要約筆記あり、60分)

映画

「チョッちゃん物語」

(日本語字幕あり、76分)

黒柳徹子さんの母親、黒柳
朝さんの自伝をアニメー
ション映画化。



©「チョッちゃん物語」映画製作委員会

合唱

港区立芝浜小学校合唱団

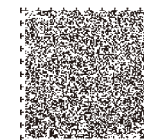
芝浜小学校4年生から6年
生の有志のメンバーによる
合唱団から、曲を披露して
いただきます。



主催 港区・港区教育委員会

後援 ハローワーク品川

協賛 公益財団法人
東京都人権啓発センター



Uni-Voice

講演

「世界中の子どもに平和としあわせを～祖母いわさきちひろが残したものと、私が絵本でできること～」

手話通訳・要約筆記あり

🕒 60分

講師 **松本 春野** さん(絵本作家)

「平和で、豊かで、美しく、可愛いものがほんとうに好きで、そういうものをこわしていこうとする力に限りない憤りを感じます。」こんな言葉を残した絵本画家いわさきちひろは、平和を願いながら、子どもの絵を生涯描き続けました。祖母と同じ職業を生きるちひろの孫娘、松本春野さんがちひろの人生と絵を紐解きます。



講師プロフィール

1984年生まれ。絵本作家。主な著書に、黒柳徹子さんの戦争体験を絵本化した『トットちゃんの15つばのだいず』(絵担当)、第4回親子で読んでほしい絵本大賞2位をはじめ、賞を多数受賞した『バスが来ましたよ』(絵担当)、けんがむ絵本の里大賞アルパカ賞受賞の『おばあさんのしんぶん』など。祖母はいわさきちひろ。

映画

「チョッちゃん物語」

日本語字幕あり

🕒 76分

黒柳徹子さんの母親、黒柳朝さんの自伝をアニメーション映画化。過酷な戦争体験を背景に、支えあう家族の姿を通じて「命の尊さ」「平和の大切さ」を感動的に描く。



©「チョッちゃん物語」映画製作委員会

港区立 芝浜小学校 合唱団

港区立芝浜小学校合唱団は、芝浜小学校4年生から6年生の有志のメンバーで活動している合唱団です。今回は、学校で選曲した曲を披露していただきます。



会場



港区立
男女平等参画
センター
リーブラホール

港区芝浦1-16-1
みなとパーク芝浦1階



ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

電
車

- JR「田町駅」東口 徒歩5分
- 都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分

バ
ス

- ちいばす
 - ・ 芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
 - ・ 芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- 都営バス「田町駅東口」徒歩6分

申込方法(事前申込)

参加を希望される方は、**12月5日(木)まで**にみなとコールへお申込みください。
なお、一時保育(先着5名、生後4か月～就学前)を希望される方はその旨もお伝えください。

Web申込み(24時間受付)は、右記の二次元コードから申込みください。

FAXの場合は、氏名・電話番号・一時保育、手話通訳の希望有無を総務課人権・男女平等参画係へ。

TEL

みなとコール
(年中無休 午前9時～午後5時)
03-5472-3710

FAX

03-3578-2976

Web申込



Uni-Voice

《地域の皆様へごあんない》



南青山5丁目【子ども家庭総合支援センター】1階

地域にひらかれた施設です

子育て世代、子育て支援に関わる方々、地域の方々等との交流により子育て支援の輪が大きく広がり、港区の子育て支援のさらなる充実につながることを目的としています。ぜひ、ご利用ください！



地域交流室 (カフェ)

開館日：月～土・第4日曜日

利用時間：11:00～17:00

ご利用できる方：港区内在住・
在勤・在学の方 または 子ども
および家庭の支援を行う個人・団体



親子でゆったりとお食事を楽しめるスペースです。地域の皆様や子育て支援にかかわる方々もお気軽にご利用ください。手作りスープや日替わりメニュー、デザート、ハンドドリップのコーヒーやソフトドリンクなどをご用意しております。

MENU

野菜スープ S ¥180 / M ¥250
日替わり(チキン丼・ビビンバ丼など) ¥500～
プリン / コーヒーゼリー ¥130
COFFEE (ICE) M ¥180 / L ¥260
(HOT) ¥180
デカフェ (HOT) ¥200
TEA (ICE) M ¥180 / L ¥260
(HOT) ¥180
カフェラテ (ICE) M ¥250 / L ¥350
(HOT) ¥250
ソフトドリンク各種 M ¥100 / ¥120

※ご利用には会員登録が必要です(無料)。
免許証など、ご住所のわかる身分証をお持ち
ください。ご登録後、すぐにご利用可能です。



多目的室（貸館スペース）

開館日：月～日（祝休） 広さ：約70㎡
利用時間：9:00～17:00 定員：約30名
ご利用できる方：港区内在住の方 または
子ども及び家庭の支援を行う団体

子育て世代同士の交流や、子育て支援に関わる
交流の場としてご利用ください。

活動例：双子育児を応援する会、
地域の子ども達に無償でダンスを教える会 等

※ご利用には「子育てに関わる交流活動の
団体登録」が必要です（無料）。

登録の際、規約（会則）・会員名簿・活動計画書
をご提出いただきます。

※営利行為や物品の販売・勧誘、習い事や教室の場
としての利用はできませんのでご了承ください。



親子ふれあいひろば

開館日：月～日・祝日
利用時間：9:00～17:00
ご利用できる方：港区内在住の4歳未満の
お子さんと保護者

4歳未満のお子さんと、その保護者の交流の場です。
親子のための様々なプログラムがあり、楽しい
ひと時を過ごせます。詳しくはQRコードより
ひろばホームページにアクセス
→「ふれあいひろば通信」をご覧ください。

※ご利用には会員登録が必要です（無料）。

免許証など、ご住所のわかる身分証をお持ち
ください。ご登録後、すぐにご利用可能です。



お問い合わせ

港区立子ども家庭支援センター 親子ふれあいひろば

〒107-0062 港区南青山 5-7-11 1F TEL 03-5962-7206



ひろばHPは
こちら！

参加費無料

原則2日間参加

災害ボランティア



養成講座

1日目
1月14日
(火)

午後6時～8時

港区の防災への取り組み

災害ボランティアセンターについて等

2日目
1月19日
(日)

午前10時～午後4時(1時間休憩)

災害ボランティアセンター運営スタッフ体験等

【対象】

区内在住・在勤・在学で港区社会福祉協議会が災害ボランティアセンターを設置した時に、災害ボランティアとして協力する意思がある人

【定員】 25名(申し込み順)

【申込締切】 令和7年1月8日(水)

【申し込み方法】

電話・FAX または申し込みフォームで住所、氏名、電話番号等を明記のうえ申し込み。



社会福祉法人港区社会福祉協議会

ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)

〒106-0032 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

電話:03-6230-0284 FAX:03-6230-0285

Email: vc@minato-cosw.net

申し込みフォーム



参 加 申 し 込 み 書

ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)宛
FAX:6230-0285

下記のとおり、申し込みます。

氏名	ふりがな	
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
	Email	
年齢	20 代以下・30 代・40 代・50 代・60 代・70 代以上	
参加経験 ※どちらかに○をつけてください	過去に本講座に参加したことがあるか。 はい いいえ	
申し込み理由	よろしければご記入ください。	



※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。

あつめよう！
ハイパワー



プラザ神明 フェスティバル

2024

12月14日(土)

11:00~17:30

わくわく♪体験ブース

どきどき♪
お楽しみステージ

もぐもぐ♪
フードコーナー

※体験ブースでは、一部事前予約が必要なものがあります。詳細は裏面をご確認ください。

申込みは**11月21日(木)~申込順(定員に達し次第終了)**

4階いきいきプラザ事務所窓口または電話(☎03-3436-2500)にて受け付けます。

【会場】〒105-0013 港区浜松町1-6-7 プラザ神明

【主催】港区立神明保育園 港区立神明いきいきプラザ
港区立神明子ども中高生プラザ

【問合】Tel : 03-3436-2500

URL : <http://shiba-ikiiki.com/>

【協力】あみ採れたて野菜市生産組合、NPOヘルスケアデザイン・ネットワーク、
小笠原村観光局、株式会社阪急阪神ホテルズ 第一ホテル東京、芝消防署、
株式会社TOKYO TOWER、警視庁愛宕警察署、子ども家庭支援センター、
資生堂ジャパン株式会社、芝浦工業大学 パフォーマンスサークル Shangri-La、
芝会議 地域コミュニティ部会、芝地区高齢者相談センター、太陽化学株式会社、
東京モルレル株式会社、東京青山ロータリークラブ、東京都人権プラザ、
日本赤十字社 東京支部、港区立エコプラザ、港区立みなと科学館 ※順不同



わくわく♪ 体験 ブース

11:00~
15:00

白バイ展示
ビーボーくん登場！
by 警視庁愛宕警察署

みんなの憧れ！
お巡りさんやビーボ君と
写真撮影も出来るよ！

@1階 荷捌き駐車場

阿見町マーケット
by あみ採れたて
野菜生産組合

茨城県稲敷郡阿見町の
新鮮野菜や特産品の販売！
数量限定です！

@1階 入口

血管年齢・骨密度測定
by 芝地区高齢者相談センター

血管年齢と骨密度の測定
体験！体の中の健康状態
を知ることが出来ます♪

@4階 ラウンジ

ハニカムボール作り
by NPOヘルスケアデザイン
ネットワーク

色画用紙で
ハニカムボールを
作ろう！

@4階 集会室AB

クリスマスリース作り
by 芝会議 地域コミュニティ部会

①11:00 ②12:00
③13:00 ④14:00
各60分

松ぼっくりやドングリで
クリスマスリースを作ります！
@4階 集会室AB



みんなで美容体験
～毎日を楽しく！～
by 資生堂ジャパン㈱

・X'masレジンづくり
・笑顔測定・パーソナル
カラー診断ができます♪

@4階 集会室AB



ノッポン
グリーティング
by ㈱TOKYOTOWER

「ノッポン」が遊びに
来てくれるよ♪
一緒に写真も撮れるよ！

@4階 集会室AB



モノルン
グリーティング
by 東京モノレール㈱

「モノルン」が遊びに
来てくれるよ♪
一緒に写真も撮れるよ！

@4階 集会室AB



ぼうさいまちがい探し
by 日本赤十字社 東京支部

間違え探しを楽しみなが
ら防災について学び、
危険から身を守る
行動を身につけよう！

@4階 集会室AB



AED体験・展示
by 芝消防署

①11:00 ②11:15 ③11:30
④11:45 ⑤12:00 ⑥12:15
各15分
AEDを体験しよう！
消防士さんについて知ろう！

@4階 ダンススタジオ



腸活クイズラリー！
by 太陽化学㈱

クイズに答えて
腸活の大切さを知ろう！

@4階 ダンススタジオ



アニマルセラピー
11:00~13:00
光と影の塗り絵
13:00~15:00
by 青山ロータリークラブ

犬とのふれあい体験と
塗り絵が出来ます！

@4階 集会室C



DVDジャケット制作
体験・おがじろうグ
リーティング
by 小笠原村観光局

今年もおがじろうが
遊びに来てくれるよ♪
塗り絵を楽しんでね！

@5階 図書学習室



飛び出す
立体クリスマスカード
作り
by 絵本アート教室

サンタさんが飛び出す
クリスマスカードを
作ろう！

@5階 ダンススタジオ



皮革工芸体験
どうぶつキーホルダー作り
by 東京都人権プラザ

皮革で可愛い動物の
キーホルダーを作ろう！

@5階 ダンススタジオ



花文字づくり
・漢字間違い探し
by 子ども家庭支援センター

紙の花で
「ヤングケアラー」の
文字づくり♪
漢字の間違い探し！

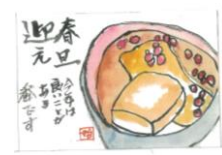
@5階 ダンススタジオ



タオルアートづくり
by (株)阪急阪神ホテルズ
第一ホテル東京

①11:00 ②11:30 ③12:00
④12:30 ⑤13:00 ⑥13:30
⑦14:00 ⑧14:30 各15分

タオルでクマを作ろう！
@5階 ダンススタジオ



絵手紙を書いてみよう！
by はじめの会

①11:00 ②12:00
③13:00 ④14:00
絵で表現する 各60分
楽しさを知ろう！

@5階 ダンススタジオ



木製パズルに挑戦！
by 港区立エコプラザ

木でできたパズルを
解いてみよう！クリア
すると文字が現れるよ♪

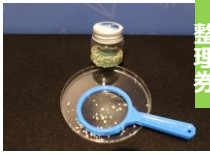
@5階 工作室



バルーンアート
by 芝浦工業大学
パフォーマンスサークル
Shangri-La

バルーンアートを
楽しもう♪

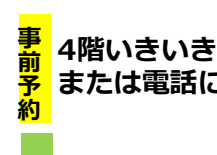
@5階 プレイルーム



スターサンドボトル作り
by 港区立みなと科学館

色鮮やかなサンドアートを
体験しよう♪

@5階 プレイルーム



4階いきいきプラザ事務所窓口
または電話にてお申込み下さい。

当日11時から5階にて整理券を
配布いたします。
※未就学児は保護者同伴のもとご参加下さい。
※ブース内容は多少変更する場合がございます。
あらかじめご了承ください。

もぐもぐ♪ フード コーナー

11:00~
15:00

※現金のみ

*めえめえセット by コミカフェ・保育園

ハンバーグカレー・鶏のから揚げ
ブロッコリーと人参の塩レモン和え
ブラウニー・緑茶のセット



画像はイメージです。



当日引き換えは
15:00まで
にお願いします

どきどき♪ お楽しみ ステージ

11:45~
17:30

最後には
抽選会！
豪華景品が
当たるかも？！

※抽選会については
別途ポスターをご覧ください。

- ・英語でLet's sing
- ・フラダンス入門
- ・神明保育園めろん組
- ・ミライ☆バンド
- ・UNIVERS
- ・SUMIRE
- ・ハウオリフラ
- ・D☆DANCE
- ・ローズクラブ
- ・チア☆ダン
- ・ヴォイストレーニング
- ・キッズダンス
- ・しんめい美緒十三楽坊
- ・Shangri-La
- ・どんどこ神明
- ・職員出し物

ー 体育館入室のお願い ー

当日内履きをお持ちいただき、体育館前で履き替えを
お願いします。また、体育館内での飲食はできません。

※ドリンク 100円/本
※パン 150円/個
※コーンスープ 150円/個

※めえめえセット前売り券は、11月21日(木)~12月13日(金)まで
4階いきいきプラザ事務所にて販売いたします。(なくなり次第終了)

三田トレーニングだより12月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)
日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方 ：午前の教室　　(始)：初回　　黒字：申し込みが必要 ：午後の教室　　(終)：最終回　　青字：申し込み不要 ：夜間の教室			館内中規模改修工事中の為、会場や開催日程に変更がある場合がございます。 詳しくは担当者または事務室にてご確認ください。 ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。			フリーマシントレーニング 1階トレーニングルーム　各6名　※当日参加制 ①13:15～13:45　②14:00～14:30 ③14:45～15:15　④15:30～16:00 (開始10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付) ※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。　はじめての方は職員までお声かけ下さい。 マシン4種類とエアロバイクを行います。(室内履きをご持参ください)			1日																											
2月	9:30～ 体力アップ	9:30～ 健康トレーニング月曜日A	11:00～ 健康トレーニング月曜日B	13:30～ はじめてマシン(始)	15:00～ 秋の女性ヨガ	3火	9:30～ ミニ健30火曜日A①	10:00～ マシントレーニング入門	10:30～ ミニ健30火曜日A②	11:30～ 健康トレーニング火曜日A	13:00～ 健康トレーニング火曜日B	13:15～ フリーマシントレーニング	14:30～ ミニ健30火曜日B①	15:30～ ミニ健30火曜日B②	4水	10:00～ 頭とからだの健康教室	11:30～ みんなといきいき体操	5木	10:00～ やわらかボール体操教室	11:30～ みんなといきいき体操	11:50～ ちよい足し体操	13:30～ バランス足腰元気講座	6金	10:00～ 健康トレーニング金曜日	10:00～ マシントレーニング入門	11:30～ みんなといきいき体操	13:30～ ミニ健30金曜日A①(終)	13:30～ はじめてマシン	14:30～ ミニ健30金曜日A②(終)	7土	10:00～ 土曜日体操教室	11:00～ みんなといきいき体操	13:15～ フリーマシントレーニング	15:00～ 秋の男性ヨガ	8日	
9月	9:30～ 体力アップ	9:30～ 健康トレーニング月曜日A	11:00～ 健康トレーニング月曜日B	13:30～ はじめてマシン	15:00～ 秋の女性ヨガ	10火	9:30～ ミニ健30火曜日A①(終)	10:00～ マシントレーニング入門	10:30～ ミニ健30火曜日A②(終)	11:30～ 健康トレーニング火曜日A	13:00～ 健康トレーニング火曜日B	13:15～ フリーマシントレーニング	14:30～ ミニ健30火曜日B①(終)	15:30～ ミニ健30火曜日B②(終)	11水	10:00～ 頭とからだの健康教室	11:30～ みんなといきいき体操	12木	10:00～ やわらかボール体操教室	11:30～ みんなといきいき体操	11:50～ ちよい足し体操	13:30～ バランス足腰元気講座	13金	10:00～ 健康トレーニング金曜日	10:00～ マシントレーニング入門	11:30～ みんなといきいき体操	13:30～ はじめてマシン	14土		臨時休館	15日					
16月	9:30～ 体力アップ	9:30～ 健康トレーニング月曜日A	11:00～ 健康トレーニング月曜日B	13:30～ はじめてマシン	15:00～ 秋の女性ヨガ	17火	10:00～ マシントレーニング入門	11:30～ 健康トレーニング火曜日A	13:00～ 健康トレーニング火曜日B	13:15～ フリーマシントレーニング	18水	10:00～ 頭とからだの健康教室	11:30～ みんなといきいき体操	19木	10:00～ やわらかボール体操教室(終)	11:30～ みんなといきいき体操	11:50～ ちよい足し体操	13:30～ バランス足腰元気講座	20金	10:00～ 健康トレーニング金曜日	10:00～ マシントレーニング入門	11:30～ みんなといきいき体操	13:30～ はじめてマシン	21土	10:00～ 土曜日体操教室	11:00～ みんなといきいき体操	13:15～ フリーマシントレーニング	15:00～ 秋の男性ヨガ	22日							
23月	9:30～ 体力アップ	9:30～ 健康トレーニング月曜日A	11:00～ 健康トレーニング月曜日B	13:30～ はじめてマシン	15:00～ 秋の女性ヨガ(終)	24火	10:00～ マシントレーニング入門(終)	11:30～ 健康トレーニング火曜日A	13:00～ 健康トレーニング火曜日B	13:15～ フリーマシントレーニング	25水	10:00～ 頭とからだの健康教室(終)	11:30～ みんなといきいき体操	26木	11:30～ みんなといきいき体操	11:50～ ちよい足し体操	13:30～ バランス足腰元気講座	27金	10:00～ 健康トレーニング金曜日	11:30～ みんなといきいき体操	13:30～ はじめてマシン	28土	10:00～ 土曜日体操教室	11:00～ みんなといきいき体操	13:15～ フリーマシントレーニング	15:00～ 秋の男性ヨガ(終)	29日									
30月	良いお年を お迎え下さい					31火						みんなといきいき体操 1階敬老室/2階集会室B　DVD放映のみ 定員20名　※土曜日のみ18名 ※土曜日のみ2階集会室Bにて実施いたします。 【毎週水、木、金】11:30～11:45 【毎週土】11:00～11:15					●いきいき体操ポイントカードについて 芝地区いきいきプラザ（三田・神明・虎ノ門）共通で1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。 スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。 ※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。 ※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。 					ちよい足し体操 【毎週木】11:50～12:05　1階敬老室　定員20名 (11:45に会場にて受付) 毎月のテーマに沿った運動を、15分間行います！ みんなといきいき体操だけでは物足りない！ という方におススメです♪					土曜日体操教室 【毎週土】10:00～10:40　2階集会室B　定員16名 ※当日整理券制（9:00より、1階事務室にて整理券配布） 整理券をお持ちの上、9:45に集会室Bへお越しください。 参加希望者多数の場合は抽選となります。 自宅で作れる簡単なトレーニングやストレッチを行います！									
年末年始休館日																12月29日(日)～1月3日(金)																				

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【11月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

虎ノ門トレーニングだより12月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【指定管理者】 百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)

日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見た

：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要
：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要
：夜間の教室

トレーニングルーム無料開放日

区民の方は毎月第3日曜日に
トレーニングルームを
無料でご利用いただけます。



10:00～ 朝活サーキットトレーニング
11:00～ ポールリラックス
14:00～ チェアdeエクササイズ
15:00～ 自主卓球



10:00～ 朝活サーキットトレーニング
11:00～ ポールリラックス
14:00～ チェアdeエクササイズ
15:00～ 自主卓球

10:00～ 朝活サーキットトレーニング
11:00～ ポールリラックス
14:00～ チェアdeエクササイズ
15:00～ 自主卓球

10:00～ 朝活サーキットトレーニング
11:00～ ポールリラックス
14:00～ チェアdeエクササイズ
15:00～ 自主卓球

10:00～ 朝活サーキットトレーニング
11:00～ ポールリラックス
14:00～ チェアdeエクササイズ
15:00～ 自主卓球

10:00～ とらサーキット2024
11:15～ 脳活体操
14:00～ リズム健康エクササイズ
15:15～ 脳活体操

年末年始休館日

みんなといきいき体操

月～金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
土・日・祝日 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 (DVD放映のみ)
場所：2階トレーニングルーム 定員：12名
12:45～ 2階トレーニングルームにて①②両方整理券を配布いたします

●いきいき体操ポイントカードについて

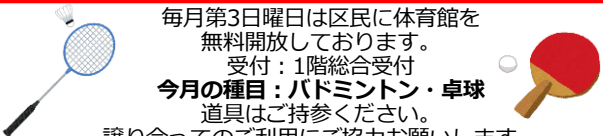
芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で
1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。
スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。
※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。



※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【11月25日版】

〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941

カレンダーの見方 ：午前の教室 (始)：初回 ：午後の教室 (終)：最終回 ：夜間の教室 ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。												ホームページでも情報を発信しています！ ・今週のランチ・休館情報 ・講座やイベントのご案内 など、最新の情報を更新していますので、 チェックしてみてください♪ 三田いきいきプラザ ブログ で検索！ QRコードはこちら↑												1日											
2月 9:30～ おもてなしの茶道 10:00～ みたまち倶楽部 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②				3火 10:00～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座				4水 10:45～ 社交ダンス教室(終) 13:00～ お金の教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②				5木 9:00～ 輪投げ 9:00～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス				6金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)				7土 10:00～ ヴォイストレーニング (初級) 11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級) 13:00～ 書道教室				8日 13:00～ 浮世絵講座											
9月 9:30～ おもてなしの茶道 10:00～ みたまち倶楽部(始) 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②				10火 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 12:30～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン				11水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②				12木 9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス				13金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス				14土				15日											
16月 9:30～ おもてなしの茶道 10:00～ みたまち倶楽部 11:00～ フラメンコ 13:00～ 押絵講座 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②				17火 10:00～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字				18水 13:00～ カラオケ① 14:00～ ハンドベル演奏会 14:10～ カラオケ②				19木 9:00～ 輪投げ 9:00～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス				20金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)				21土 10:00～ ヴォイストレーニング (初級) 11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級) 13:00～ 書道教室				22日 13:00～ ピアノと歌のコンサート											
23月 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②				24火 10:00～ モダンバレエ講座 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 15:30～ 日本語で歌うシャンソン				25水 10:00～ 書道 13:00～ 年忘れカラオケ大会				26木 9:00～ 輪投げ				27金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ 筆ペン(一筆箋)講座 14:00～ フラダンス				28土				29日											
30月 良いお年を				31火				まーぶるカフェ営業情報 中規模改修工事の為、令和7年1月19日(日)頃まで休業となります。 いきいき朝ごはんの開催もありません。 パースデーのお葉書が届いた方は、神明いきいきプラザまたは虎ノ門いきいきプラザにて提供いたします。 ご不便をおかけして申し訳ございませんがご理解頂きますようお願い申し上げます。																											
年末年始休館日 12月29日(木)～1月3日(火)												栄養コラム ～冬至とは？～ 冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日で今年は12月21日(土)です。 「ん」のつく食べ物を食べると運がついて病氣にかからず健やかに過ごせるという言い伝えがあり、にんじん、れんこん、寒天、うどん、ぎんなん、金柑、かぼちゃ(南京)が冬至の7種と言われています。また、柚子湯に入る習慣もありますが、これは運を呼び込む前に体を清めるという意味があります♪季節の行事を楽しみながら健やかに過ごしましょう																							

カレンダーの見方 午前 : 午前の教室 (始) : 初回 午後 : 午後の教室 (終) : 最終回 夜間 : 夜間の教室 ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。		※お風呂のご利用は男性・女性共に 月・水・金の12:00～18:30 (最終受付18:00) 		体育館無料開放日 毎月第3日曜日は区民に体育館を無料開放しております。 受付：1階総合受付 今月の種目：バドミントン・卓球 道具はご持参ください。 譲り合ってのご利用にご協力お願いします。 		ホームページでも情報を発信しています！ ・今週のランチ・休館情報 ・講座やイベントのご案内 など、最新の情報を更新していますので、チェックしてみてください 神明いきいきプラザ ブログ で検索！ QRコードはこちら 		1 日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)		
2 月 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 16:45～ ステキな声づくり講座 		3 火 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ モダンバレエ講座 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 15:00～ モダンバレエ講座 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)		4 水 9:30～ 茶道(表)① 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)② 14:00～ 俳句 		5 木 10:00～ 絵本アート教室 10:00～ 初級iPad講座 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン		6 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:30～ パステルアート教室 13:30～ フラダンス入門@2階展示 13:00～ 芝ピンポンケア教室 		7 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)
9 月 10:00～ 絵手紙① 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ アロマ&ハーブ講座 13:30～ カラオケ 16:45～ ステキな声づくり講座  		10 火 10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ モダンバレエ講座 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 15:00～ モダンバレエ講座 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)		11 水 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 14:00～ 美しいペン字を書く  		12 木 10:00～ 絵本アート教室 10:00～ 初級iPad講座 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②		13 金 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画  		14 土 プラザ神明フェスティバル2024 お待ちしていますめえ！ 
16 月 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 16:45～ ステキな声づくり講座  		17 火 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ モダンバレエ講座 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 15:00～ モダンバレエ講座 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)		18 水 9:30～ 茶道(表)① 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)② 		19 木 10:00～ 初級iPad講座 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン  		20 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ ソープカービング講座 		21 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)
23 月 10:00～ 絵手紙① 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 11:15～ 絵手紙② 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 		24 火 10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ モダンバレエ講座 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 15:00～ モダンバレエ講座 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)		25 水 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 14:00～ 基本の書  		26 木 10:00～ 絵本アート教室 10:00～ 初級iPad講座 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②		27 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画 		28 土 12月28日(土) 年越しそば 
30 月 年末年始休館日 12月29日(日)～1月3日(金)		31 火 良い年を 		コミュニティカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています) ●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30) ※以下の日は営業時間を変更させていただきます 2日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 13日 (金) 10:00-14:00 (ラストオーダー13:30) 27日 (金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●12月休業予定日 14日(土)・28日(土)～1月3日(金) ●朝ごはん予定日 7日(土) 21日(土) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制 		栄養コラム ～冬至とは？～ 冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日で今年は12月21日(土)です。 「ん」のつく食べ物を食べると運がついて病氣にかからず健やかに過ごせるという言い伝えがあり、にんじん、れんこん、寒天、うどん、ぎんなん、金柑、かぼちゃ(南京)が冬至の7種と言われています。また、柚子湯に入る習慣もありますが、これは運を呼び込む前に体を清めるという意味があります！季節の行事を楽しみながら健やかに過ごしましょう！ 		29 日 年末年始休館日 12月29日(日)～1月3日(金)		

カレンダーの見方 ：午前の教室（始）：初回 ：午後の教室（終）：最終回 ：夜間の教室 ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。		※ お風呂のご利用は下記の通りです。 (男性) 月・水・金（女性）火・木・土 10:30～18:30（最終受付18:00） 		利用者懇談会 17日（火）12:15～12:45 2階トレーニングルームにて 皆様のご意見を是非お聞かせください！		ホームページでも情報を発信しています！ ・今週のランチ・休館情報 ・講座やイベントのご案内 など、最新の情報を更新していますので、 チェックしてみてください♪ 虎ノ門いきいきプラザ ブログ で検索！  QRコードはこちら↑		1 日					
2 月	14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ	3 火	10:00～タンゴセラピー	4 水	9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段 13:30～とらトピア栄養相談室 14:00～はじめてのゴスペル	5 木	11:30～ヴァイオリン 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB 17:30～ゆったり書道	6 金	14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	7 土	14:00～クリスマスコンサート 	8 日	臨時休館 
9 月	10:00～書道 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ	10 火	10:00～タンゴセラピー	11 水		12 木	11:30～ヴァイオリン(終) 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	13 金	14:00～カラオケ	14 土	14:00～映画音楽コンサート34 	15 日	9:15～まったく初めての囲碁入門 11:00～囲碁初級
16 月	10:00～透明水彩画 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ	17 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～ハンドメイド 13:30～とらトピア栄養相談室	18 水	9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段	19 木	17:30～ゆったり書道	20 金	13:00～俳句 14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	21 土		22 日	9:15～まったく初めての囲碁入門 11:00～囲碁初級
23 月	10:00～書道 14:00～ステキな声づくり(終) 15:30～モダンバレエ マーブルカフェ港区民DAY ※港区在勤・区外の方はご利用できません	24 火	10:00～タンゴセラピー(終) 13:30～アロマ&ハーブ	25 水	11:30～ゆったり書道 	26 木	15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	27 金	14:00～カラオケ 11:30-14:00 マーブルカフェにて 年越しそばを販売します！ 	28 土		29 日	年末年始休館日
30 月		31 火	良いお年を お迎え下さい 	マーブルカフェ営業情報（月～日まで毎日営業しています） ●営業時間 10:00-16:00（ラストオーダー15:30） ※以下の日は営業時間を変更させていただきます 7日（土）10:00-13:30（ラストオーダー13:00） 9日（月）10:00-15:00（ラストオーダー14:30） 14日（土）10:00-13:30（ラストオーダー13:00） 23日（月）10:00-14:00（ラストオーダー13:30） 28日（土）10:00-15:00（ラストオーダー14:30） ●12月休業予定日 8日（日）27日（木）29日（日）～1月3日（金） ●いきいき朝ごはん予定日 14日（土）28日（土） ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制  営業中				栄養コラム ～冬至とは？～ 冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日で今年は12月21日（土）です。 「ん」のつく食べ物を食べると運がついて病気にかからず健やかに過ごせるという言い伝えがあり、にんじん、れんこん、寒天、うどん、ぎんなん、金柑、かぼちゃ（南京）が冬至の7種とされています。また、柚子湯に入る習慣もありますが、これは運を呼び込む前に 体を清めるという意味があります♪季節の行事を楽しみながら健やかに過ごしましょう！ 					
年末年始休館日 12月29日(日)～1月3日(金)													