

# 芝税務署からのお知らせ

## 確定申告は **自 宅** から！

次の **必要なもの** を用意すればマイナンバーカードとスマホ又はパソコンを利用して自宅から簡単にe-Taxによる確定申告ができます。

### 必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの2つのパスワード
  - ・ 利用者証明用電子証明書(数字4桁)
  - ・ 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
- スマートフォン  
スマホ専用アプリ「マイナポータル」のインストールが必要です。
- 源泉徴収票などの確定申告書作成時に必要な書類

### 確定申告書等 作成コーナー

「作成コーナー」  
で検索または  
こちらから↓



推奨ブラウザ



Safari



Google  
chrome

### マイナポータル連携 でさらに便利に！

マイナポータル  
連携の詳細は  
こちらから↓



アプリ  
「マイナポータル」



## 税理士による無料申告相談

～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

期 間	会 場	所 在 地
令和8年 1月28日(水) ～ 1月29日(木)	芝浦港南区民センター (1階区民ホール)	港区芝浦4-13-1
令和8年 2月2日(月) ～ 2月6日(金)	神応区民協働スペース	港区白金6-9-5 神応ほっとプラ ザ4階
時 間	対 象 者(注1)	事 前 申 込
【受付時間】 9:30～11:30 13:00～15:30 【相談時間】 9:30～12:00 13:00～16:00 ※ 事前申込をお願いします。 ※ 2月2日(月)は、13時から受付・相 談開始となります。	・年金受給者 ・給与所得者 ・小規模納税者(注2)	○ 混雑回避のため、オンラインによる <b>事前申込</b> を受け付けます。 ○ オンラインによる事前申込は、 令和8年1月9日(金)から可能と なります。 ○ 税務署・会場等で電話 での受付は行っておりま せん。 詳細は、右記事前申込 サイトを参照願います。
そ の 他		
○ 持ち物は、裏面の「確定申告会場の開設について」の「必要なもの」を持参してください。 ○ 申告書等の提出のみの場合は、芝税務署に直接お持ちいただくか、郵送でご提出ください。 ○ 一部、当日入場整理券の配付を行いますが無くなり次第終了となりますので、事前申込をご利用ください。 ○ お昼休みの時間帯は、申告相談を行っておりませんので、ご了承ください。		

### 事前申込サイト



(注)1 土地、建物及び株式などの売却についての申告・相談がある方は、対象とはなりません。

2 小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和6年分の所得金額  
(専従者控除前または青色専従者給与及び青色申告特別控除前)が300万円以下の方を指します。

## 確定申告会場の開設について

開 設 期 間	会 場	所 在 地	時 間
令和8年 2月16日(月)～3月16日(月) (土、日及び祝日を除きます。) ※ただし、3月1日の日曜日は開場します。	<u>東京国税局 1階</u> ※会場開設期間中は、芝 税務署では申告書の作成・ 相談は行っておりません。	中央区 築地5-3-1	【受付】 午前8時30分から午後4時まで ※入場整理券の配付状況に応じて、 受付を早く締め切る場合があります。 【相談】 午前9時15分から午後5時まで

- ① **マイナンバーカード**(下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします。)

② **マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です。)**

  - ・利用者証明用電子証明書(数字4桁)
  - ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)


③ **スマートフォン**

④ **源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類**

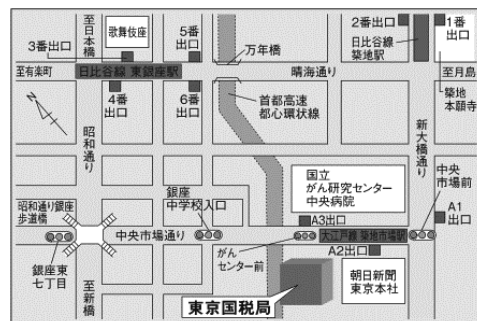
⑤ **e-Taxで申告したことがある方は、次の番号がわかるもの**

  - ・利用者識別番号(数字16桁)
  - ・暗証番号(英数字8文字以上50文字以内)

マイナンバーカードのパスワードを失念した方はこちら



※ **来場前**に、  
マイナンバーカードを利用した  
「**マイナポータル連携**」  
の事前準備をお願いします。  
(詳細は、表面をご覧ください。)



確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。



友だち追加はこちらから↑

！ マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れや失効にご注意ください！

## アプリをインストール

JPKI利用者ソフト

## 申告書等の郵送での提出先

<div>カレンダーの見方</div> <div><div>午前</div>の教室 (始): 初回</div> <div><div>午後</div>の教室 (終): 最終回</div> <div><div>夜間</div>の教室 緑字: 費用あり</div> <div>※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。</div>		<div>体育館無料開放日</div> <div>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</div>	<div>冬休みの楽しみ</div> <div></div>				<div>1 日</div> <div>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)</div>
<div>2 月</div> <div>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(始) 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 18:30～ ゴスペル講座</div> <div></div>		<div>3 火</div> <div>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～ 日常英会話 初級 13:30～ モダンバレエ① 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② 17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)</div>	<div>4 水</div> <div>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</div> <div></div>	<div>5 木</div> <div>10:00～ 絵本アート教室 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</div> <div></div>	<div>6 金</div> <div>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～ パステルアート 18:30～ チアダンス講座(始)</div> <div></div>	<div>7 土</div> <div>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div></div>	<div>8 日</div> <div>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)</div>
<div>9 月</div> <div>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～ 絵手紙① 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ カラオケ 13:30～ アロマ&amp;ハーブ講座</div> <div></div>		<div>10 火</div> <div>10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 13:30～ モダンバレエ① 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②</div>	<div>11 水</div> <div>14:00～ 美しいペン字を書く</div> <div>建国記念の日</div> <div></div>	<div>12 木</div> <div>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②</div>	<div>13 金</div> <div>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 18:30～ チアダンス講座</div> <div></div>	<div>14 土</div> <div>芝地区 元気フェスタ</div> <div></div>	<div>15 日</div> <div>体育館無料開放日 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)</div> <div></div>
<div>16 月</div> <div>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</div> <div></div>		<div>17 火</div> <div>10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ 社交ダンス 中級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 13:30～ モダンバレエ① 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② 17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)</div>	<div>18 水</div> <div>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</div> <div></div>	<div>19 木</div> <div>10:00～ 絵本アート教室 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</div> <div></div>	<div>20 金</div> <div>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 18:30～ チアダンス講座</div> <div></div>	<div>21 土</div> <div>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</div>	<div>22 日</div> <div>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)</div>
<div>23 月</div> <div>10:00～ 絵手紙① 11:15～ 絵手紙②</div> <div>天皇誕生日</div> <div></div>		<div>24 火</div> <div>10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ モダンバレエ① 14:20～ ふれあい卓球② 15:00～ モダンバレエ② 17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)</div>	<div>25 水</div> <div>10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 14:00～ 基本の書</div> <div></div>	<div>26 木</div> <div>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②</div>	<div>27 金</div> <div>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 18:30～ チアダンス講座</div> <div></div>	<div>28 土</div> <div>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</div>	<div>29 日</div> <div></div>

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)  
日・祝日は16:00まで (ラストオーダー15:30)

●2月休業予定日  
なし

※以下の日は営業時間を変更させていただきます  
9日(月) 10:00～15:00 (ラストオーダー14:30)  
28日(土) 10:00～15:00 (ラストオーダー14:30)

●朝ごはん予定日  
6日(金) 20日(金)  
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中

栄養ヨラム～節分について～

節分は、立春の前日にあたり、冬の終わりを意味する大切な日です。  
翌日から新しい季節が始まるため、「季節を分ける日」として節分と呼ばれています。  
豆まきをして悪いものを追い出し、今年の恵方である南南東を向いて恵方巻きを食べ  
この1年の健康と幸福を願いましょう！

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 検索

QRコードはこちら↓



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  
黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要  
緑字：申し込みが必要+費用あり

※ 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)



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

12:45～ 楽しく始める英会話  
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～ ゴスペル

5

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  
17:30～ ゆったり書道

6

金

10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座(始)  
14:00～ 自主カラオケ  
※60歳以上の港区民  
のみ参加可能

7

土

8

日

9:15～ 囲碁入門  
11:00～ 囲碁初級

9

月

10:00～ 書道  
12:45～ 楽しく始める英会話  
15:30～ モダンバレエ  
13:30～ とらトピア栄養相談室  
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

10

火

10:00～ タンゴセラピー

11

水



12

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

13

金

10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座  
14:00～ カラオケ

14

土



15

日



16

月

10:00～ 透明水彩画  
12:45～ 楽しく始める英会話  
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

18

水

9:15～ 囲碁中級・上級  
11:00～ 囲碁有段

19

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  
17:30～ ゆったり書道

20

金

10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座  
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

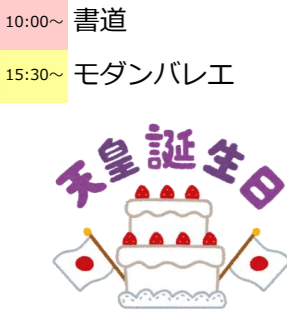
22

日

9:15～ 囲碁入門  
11:00～ 囲碁初級

23

月



24

火

10:00～ タンゴセラピー(終)  
13:30～ アロマ&ハーブ  
13:30～ とらトピア栄養相談室

25

水



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

10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座(終)  
14:00～ カラオケ

28

土



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

9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

28日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

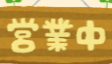
●2月休業予定日

なし

●いきいき朝ごはん予定日

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～節分について～

節分は、立春の前日にあたり、冬の終わりを意味する大切な日です。  
翌日から新しい季節が始まるため、「季節を分ける日」として節分と呼ばれています。  
豆まきをして悪いものを追い出し、今年の恵方である南南東を向いて恵方巻きを食べ  
この1年の健康と幸福を願いましょう！



神明トレーニングだより2月号

港区立神明いきいきプラザ  
【指定管理者】湖聖会・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  
日曜日

9:00～21:30(最終受付21:00)  
9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方

午前

教室

午後

教室

夜間

教室

(始)

初回

(終)

最終回

黒字

申し込みが必要

青字

申し込み不要

※64歳以下の港区民、在勤、区外の方は  
トレーニングルーム利用料がかかります。

1

日

10:30～

朝トレ

2

月

10:00～

ミニ健30

11:00～

ミニ健30

13:30～

健康トレーニング

14:00～

はじめてのマシントレーニング

15:50～

やわらくヨガ

3

火

10:00～

健康トレーニング

10:00～

マシントレーニング入門(始)

13:00～

バランストレーニング足腰元氣

15:00～

膝痛予防改善

18:30～

ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

4

水

10:00～

健康トレーニング

10:00～

男性のための料理教室

11:15～

動きやすいからだづくり

13:30～

健康トレーニング

15:00～

ミニ健30

16:00～

ミニ健30

5

木

10:00～

マシントレーニング入門

14:00～

健康トレーニング

14:00～

はじめてのマシントレーニング

6

金

10:00～

健康トレーニング

10:30～

かんたんエアロ&ストレッチ

13:30～

頭とからだの健康教室A

14:00～

腰痛予防改善

15:00～

頭とからだの健康教室B

7

土

10:00～

ミニ健30

11:00～

ミニ健30

14:00～

ズンバゴールド

15:30～

ズンバゴールド

16:40～

ストレッチ

8

日

10:30～

朝トレ

9

月

10:00～

ミニ健30

11:00～

ミニ健30

13:30～

健康トレーニング

14:00～

はじめてのマシントレーニング

10

火

10:00～

健康トレーニング

10:00～

マシントレーニング入門

13:00～

バランストレーニング足腰元氣

15:00～

膝痛予防改善

16:00～

ゴルフピラティス

18:30～

ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

11

水

10:00～

男性のための料理教室

11:15～

動きやすいからだづくり

12

木

10:00～

マシントレーニング入門

14:00～

健康トレーニング

14:00～

はじめてのマシントレーニング

15:50～

コア&ダンベルトレーニング

13

金

10:00～

健康トレーニング

10:30～

かんたんエアロ&ストレッチ

13:30～

頭とからだの健康教室A

14:00～

腰痛予防改善

15:00～

頭とからだの健康教室B

14

土

15

日

16

月

10:00～

ミニ健30

11:00～

ミニ健30

13:30～

健康トレーニング

14:00～

はじめてのマシントレーニング

15:50～

やわらくヨガ

17

火

10:00～

健康トレーニング

10:00～

マシントレーニング入門

13:00～

バランストレーニング足腰元氣

15:00～

膝痛予防改善

18:30～

ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

18

水

10:00～

健康トレーニング

10:00～

男性のための料理教室

11:15～

動きやすいからだづくり

13:30～

健康トレーニング

15:00～

ミニ健30

16:00～

ミニ健30

19

木

10:00～

マシントレーニング入門

14:00～

健康トレーニング

14:00～

はじめてのマシントレーニング

20

金

10:00～

健康トレーニング

10:30～

かんたんエアロ&ストレッチ

13:30～

頭とからだの健康教室A

14:00～

腰痛予防改善

15:00～

頭とからだの健康教室B

21

土

10:00～

ミニ健30

11:00～

ミニ健30

14:00～

ズンバゴールド

15:30～

ズンバゴールド

16:40～

ストレッチ

22

日

10:30～

朝トレ

23

月

10:00～

ミニ健30

11:00～

ミニ健30

13:30～

健康トレーニング(終)

14:00～

はじめてのマシントレーニング

24

火

10:00～

健康トレーニング(終)

10:00～

マシントレーニング入門

13:00～

バランストレーニング足腰元氣

15:00～

膝痛予防改善

16:00～

ゴルフピラティス

18:30～

ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

25

水

10:00～

健康トレーニング(終)

10:00～

男性のための料理教室(終)

11:15～

動きやすいからだづくり

13:30～

健康トレーニング(終)

15:00～

ミニ健30

16:00～

ミニ健30

26

木

10:00～

マシントレーニング入門

14:00～

健康トレーニング

14:00～

はじめてのマシントレーニング(終)

15:50～

コア&ダンベルトレーニング

27

金

10:00～

健康トレーニング(終)

10:30～

かんたんエアロ&ストレッチ

13:30～

頭とからだの健康教室A

14:00～

腰痛予防改善

15:00～

頭とからだの健康教室B

18:30～

リラックスヨガ

28

土

10:00～

ミニ健30

11:00～

ミニ健30

14:00～

ズンバゴールド

15:30～

ズンバゴールド

16:40～

ストレッチ

29

日

申し込み不要の教室につきましては、  
4階トレーニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。

みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00～13:30 (+オリジナル体操)  
火、木 13:00～13:30 (+練功十八法)  
場所：4階トレーニングルーム 定員：22名  
※12:50～ 4階トレーニングルームにて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。【1月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

三田トレーニングだより2月号

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

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)

<div>カレンダーの見方</div> <div><div></div>：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要</div> <div><div></div>：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要</div> <div><div></div>：夜間の教室</div>		<div>●いきいき体操ポイントカードについて</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。</div> <div>※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。</div> <div>※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。</div> <div></div>		<div></div>		<div></div>		1日 <div></div>	
2月	9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～やさしいSOULディスコダンス講座 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:00～体力アップトレーニング 15:00～冬の女性ヨガ	3火 9:30～ミニ健30火曜日A① 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 <div></div> 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～肩こり予防改善教室 11:30～みんなといきいき体操 11:50～ちよい足し体操 14:00～バランス足腰 14:00～はじめてのスイーツ教室	6金 9:30～マシントレーニング入門 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～ミニ健30金曜日A① 14:30～ミニ健30金曜日A②	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～冬の男性ヨガ	8日 <div></div>		
	9月 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 13:00～体力アップトレーニング(終) 15:00～冬の女性ヨガ	10火 9:30～ミニ健30火曜日A① 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	11水 <div></div> 11:30～みんなといきいき体操	12木 10:00～肩こり予防改善教室 11:30～みんなといきいき体操 11:50～ちよい足し体操 14:00～バランス足腰 14:00～はじめてのスイーツ教室	13金 9:30～マシントレーニング入門 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～ミニ健30金曜日A① 14:30～ミニ健30金曜日A②	14土 15:00～冬の男性ヨガ	15日 <div></div>		
	16月 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～スッキリ体操30プラス(始)	17火 9:30～ミニ健30火曜日A① 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	18水 <div></div> 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～肩こり予防改善教室 11:30～みんなといきいき体操 11:50～ちよい足し体操 14:00～バランス足腰 14:00～はじめてのスイーツ教室	20金 9:30～マシントレーニング入門 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～ミニ健30金曜日A① 14:30～ミニ健30金曜日A②	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～冬の男性ヨガ	22日 <div></div>		
	23月 <div></div> 13:30～スッキリ体操30プラス 15:00～冬の女性ヨガ	24火 9:30～ミニ健30火曜日A① 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	25水 <div></div> 10:00～頭とからだの健康教室 11:30～みんなといきいき体操 14:00～サーキット★トレーニング	26木 10:00～肩こり予防改善教室 11:30～みんなといきいき体操 11:50～ちよい足し体操 14:00～バランス足腰 14:00～はじめてのスイーツ教室(終)	27金 9:30～マシントレーニング入門 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～ミニ健30金曜日A① 14:30～ミニ健30金曜日A②	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	<div></div>		
<div></div>		<div>みんなといきいき体操</div> <div>【毎週水、木、金】11:30～11:45</div> <div>【毎週土】11:00～11:15</div> <div>(開始15分前に会場にて受付)</div> <div>1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ</div> <div>定員20名※土曜日のみ18名</div> <div>※土曜日は2階集会室Bまたは1階敬老室にて実施いたします。</div> <div>当日、事務室にて会場をご確認ください。</div>		<div>ちよい足し体操</div> <div>【毎週木】11:50～12:05 1階敬老室</div> <div>定員20名</div> <div>(11:45に会場にて受付)</div> <div>月毎のテーマに沿った運動を15分間行います！</div> <div>みんなといきいき体操だけでは物足りない！</div> <div>という方におススメです♪</div>		<div>土曜日体操教室</div> <div>2階集会室Bまたは1階敬老室</div> <div>定員16名 ※当日整理券制</div> <div>(9：00より、1階事務室にて整理券配布。)</div> <div>整理券をお持ちの上、9：45に会場へお越しください。</div> <div>参加希望者多数の場合は抽選となります。</div> <div>自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。</div>		<div>フリーマシントレーニング</div> <div>【毎週火・土】1階トレーニングルーム 各7名 ※当日参加制</div> <div>①13:15～13:45 ②14:00～14:30</div> <div>③14:45～15:15 ④15:30～16:00</div> <div>(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)</div> <div>※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。</div> <div>はじめての方は職員までお声かけ下さい。</div> <div>マシン4種類とエアロバイクを行います。</div>	

※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。【1月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

カレンダーの見方

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

※64歳以下の港区民、在勤、区外の方はトレーニングルーム利用料がかかります。

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。



2月	9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:15~とらストレッチ 14:30~みんなの食と健口 18:30~歪みを整える!!骨格リセット	9:30~健康トレーニング① 11:00~健康トレーニング② 14:00~はじめてのマシントレーニング 18:30~コア&バランス60 節分	10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:00~健康トレーニング 15:30~腰痛予防改善教室 19:00~ENJOYヒップホップダンス	9:30~健康トレーニング① 11:00~健康トレーニング② 14:15~健康トレーニング③ 15:45~冬のぼかぼかヨガA 16:45~冬のぼかぼかヨガB 18:30~エアロビック&ストレッチ	9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 11:00~バランストレーニング足腰元気(終) 14:00~はじめてのマシントレーニング 18:00~セルフケア30	10:00~朝のとらトレ体操 11:15~ゆったりストレッチ 14:00~頭とからだの健康教室	10:00~サーキットトレーニング&ストレッチ 14:00~チェアdeエクササイズ 15:00~自主卓球
	9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:15~とらストレッチ 18:30~歪みを整える!!骨格リセット	9:30~健康トレーニング① 11:00~健康トレーニング② 14:00~はじめてのマシントレーニング 18:30~コア&バランス60	10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:00~健康トレーニング 15:30~腰痛予防改善教室 19:00~ENJOYヒップホップダンス	9:30~健康トレーニング① 11:00~健康トレーニング② 14:15~健康トレーニング③ 15:45~冬のぼかぼかヨガC 16:45~冬のぼかぼかヨガD 18:30~エアロビック&ストレッチ	9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 14:00~はじめてのマシントレーニング 17:30~身体すっきりピラティス 18:30~ゴルフピラティス	10:00~朝のとらトレ体操 11:15~ゆったりストレッチ 14:00~頭とからだの健康教室	トレーニングルーム無料開放日 10:00~サーキットトレーニング&ストレッチ 14:00~チェアdeエクササイズ 15:00~自主卓球
	9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:15~とらストレッチ 14:30~みんなの食と健口 18:30~歪みを整える!!骨格リセット	9:30~健康トレーニング① 11:00~健康トレーニング② 14:00~はじめてのマシントレーニング 18:30~コア&バランス60	10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:00~健康トレーニング(終) 14:00~ワンポイントアドバイスde筋力up(始) 15:30~腰痛予防改善教室 19:00~ENJOYヒップホップダンス	9:30~健康トレーニング①(終) 11:00~健康トレーニング②(終) 14:00~ワンポイントアドバイスde筋力up 14:15~健康トレーニング③(終) 15:45~冬のぼかぼかヨガA 16:45~冬のぼかぼかヨガB 18:30~エアロビック&ストレッチ	9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 14:00~はじめてのマシントレーニング 18:00~セルフケア30	10:00~朝のとらトレ体操 11:15~ゆったりストレッチ 14:00~頭とからだの健康教室 14:00~ワンポイントアドバイスde筋力up	10:00~サーキットトレーニング&ストレッチ 14:00~チェアdeエクササイズ 15:00~自主卓球
	9:15~健康トレーニング(終) 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:15~とらストレッチ	9:30~健康トレーニング①(終) 11:00~健康トレーニング②(終) 14:00~はじめてのマシントレーニング 18:30~コア&バランス60	10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:00~ワンポイントアドバイスde筋力up 15:30~腰痛予防改善教室 19:00~ENJOYヒップホップダンス(終)	14:00~ワンポイントアドバイスde筋力up 15:45~冬のぼかぼかヨガC 16:45~冬のぼかぼかヨガD 18:30~エアロビック&ストレッチ	9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 14:00~はじめてのマシントレーニング 17:30~身体すっきりピラティス 18:30~ゴルフピラティス	10:00~朝のとらトレ体操 11:15~ゆったりストレッチ 14:00~頭とからだの健康教室 14:00~ワンポイントアドバイスde筋力up(終)	

みんなといきいき体操

月・火・木・金 ①13:00~13:25 ②13:30~13:55 (DVD放映+オリジナル体操)  
水・土・日・祝 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。

