

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
 - スマートフォン専用アプリ「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↓



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↓



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)	<ul style="list-style-type: none">○ 混雑回避のため、オンラインによる事前申込を受け付けます。○ 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		
<ul style="list-style-type: none">○ 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。		

(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

～会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます～

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。	東京国税局 1階 ※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		
必要なもの		案内図			
<p>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。）</p> <p>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）</p> <p>③ スマートフォン</p> <p>④ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類</p> <p>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）</p>		 <p>※ 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。）</p>			
オンライン事前予約					
<p>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。</p> <p>※ 当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。</p> <p>※ 入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。</p> <p>※ 申告書等の提出のみの場合は、事前予約不要です。</p>		<p>オンライン事前予約はLINEから！</p> <p>LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。</p>   <p>友だち追加はこちらから↑</p>			
1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方					
<p>事前予約が必要です。オンライン事前予約をご利用ください。当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。</p>					



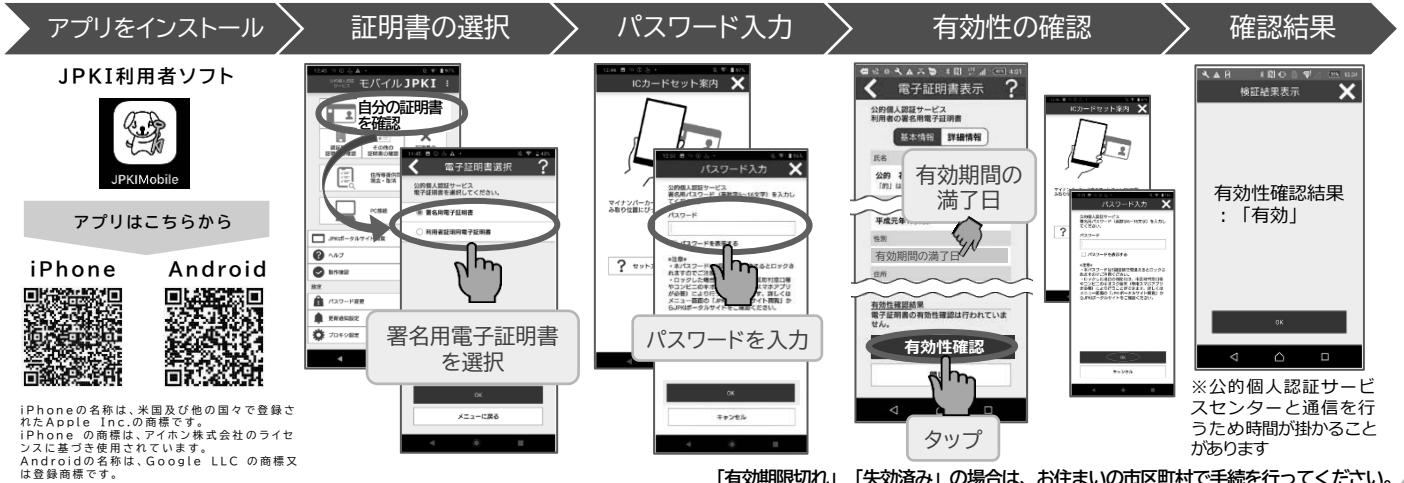
マイナンバーカードの電子証明書の**有効期限切れや失効**にご注意ください！

有効期限

- 電子証明書の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです

失効

- 住民票の基本4情報（氏名、生年月日、性別、住所）の記載が修正された場合は、署名用電子証明書が失効している場合があります



申告書等の郵送での提出先

【宛先】〒100-8156 東京都千代田区大手町1-3-3 大手町合同庁舎3号館
東京国税局業務センター大手町分室（芝税務署）

【問合せ先】〒108-8401 港区芝5-8-1 TEL 03(3455)0551(代表)

※ お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者がご用件にお答えします。

神明だより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 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 □ : 午後の教室 (終) : 最終回 ▲ : 夜間の教室 緑字 : 費用あり <small>※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。</small>		体育館無料開放日 <small>※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)</small> 今月の種目バドミントン・卓球 <small>道具はご持参ください。譲り合ってのご利用に</small>						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	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	3	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)	4	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	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	6	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)	7	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	8	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)
9	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&ハーブ講座	10	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	11	14:00～美しいペン字を書く	12	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	13	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	14	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)	15	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)
16	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	17	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)	18	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	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	20	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	21	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	22	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)
23	10:00～絵手紙① 11:15～絵手紙② 24	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)	25	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	26	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	27	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	28	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)			
													

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)

※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)

営業中



●2月休業予定日

なし

●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

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、「節季を分ける日」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に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 で検索！ 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	緑字 : 費用あり

※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まで)

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



QRコードはこちら↑



13:00～自主麻雀サロン

1 14:00～MITAシネマ座



13:00～自主麻雀サロン

8 13:00～自主麻雀サロン



1 13:00～ふれあい卓球①	2 14:10～ふれあい卓球②	3 10:15～モダンバレエ講座	4 13:00～カラオケ①	5 9:00～輪投げ	6 9:15～囲碁(初級～中級)	7 10:00～ヴォイストレーニング(初級)	8 13:00～自主麻雀サロン
9:30～おもてなしの茶道	10:00～絵手紙教室	10:00～書道	9:00～輪投げ	9:15～囲碁(初級～中級)	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～自主麻雀サロン
9 11:00～フラメンコ	10 10:15～モダンバレエ講座	11 10:00～書道	12 9:00～輪投げ	13 9:15～囲碁(初級～中級)	14 11:00～囲碁(上級～有段)	15 13:30～向春の歌謡コンサート	13:00～自主麻雀サロン
13:00～ふれあい卓球①	13:00～ペン字	13:00～日本語で歌うシャンソン	13:00～カラオケ	13:00～カラオケ	13:00～コーラス	14:00～フラダンス	14:00～自主麻雀サロン
月 14:10～ふれあい卓球②							
9:30～おもてなしの茶道	10:15～モダンバレエ講座	10:15～ペン字	13:00～カラオケ①	9:00～輪投げ	9:15～囲碁(初級～中級)	10:00～ヴォイストレーニング(初級)	13:00～自主麻雀サロン
16 13:00～ふれあい卓球①	17 13:00～ペン字	18 14:10～カラオケ②	19 10:20～エンジョイフラ	20 11:00～囲碁(上級～有段)	21 11:00～囲碁(上級～有段)	22 13:00～書道	22 13:00～自主麻雀サロン
14:10～ふれあい卓球②			13:00～カラオケ②	13:00～コーラス	14:00～ウクレレ教室		
月							
11:00～フラメンコ	10:00～絵手紙教室	10:00～書道	9:00～輪投げ	9:15～囲碁(初級～中級)	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～自主麻雀サロン
23 月	24 火	25 10:15～モダンバレエ講座	26 10:00～いきいき社会見学	27 11:00～囲碁(上級～有段)	28 11:00～囲碁(上級～有段)		
		15:30～日本語で歌うシャンソン	10:00～いきいき社会見学	13:00～カラオケ①	14:00～フラダンス		
				14:10～カラオケ②	14:00～ウクレレ教室	14:00～MITAシネマ座	
11:00～フラメンコ	10:00～絵手紙教室	10:00～書道	9:00～輪投げ	9:15～囲碁(初級～中級)	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～自主麻雀サロン
23 月	24 火	25 10:15～モダンバレエ講座	26 10:00～いきいき社会見学	27 11:00～囲碁(上級～有段)	28 11:00～囲碁(上級～有段)		
		15:30～日本語で歌うシャンソン	10:00～いきいき社会見学	13:00～カラオケ①	14:00～フラダンス	14:00～ウクレレ教室	
				14:10～カラオケ②	14:00～ウクレレ教室	14:00～MITAシネマ座	



まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中！ / 日・祝は休業)

●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)

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！



虎ノ門だより2月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【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 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

■ 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



月	12:45～ 楽しく始める英会話 15:30～ モダンバレエ	3 火 恵方巻	10:00～ タンゴセラピー	4 水 囲碁有段 11:00～ 围碁中級・上級 13:30～ ゴスペル	5 木 ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB 17:30～ ゆつたり書道	6 金 ボイストレーニングA 14:00～ 自主カラオケ 17:30～ ゆつたり書道	7 土 暮らしに役立つスマホ講座(始) ※60歳以上の港区民のみ参加可能	8 日 囲碁入門 11:00～ 围碁初級
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 建国記念の日	10:00～ タンゴセラピー	11 水	12 木 ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	13 金 ボイストレーニングA 14:00～ カラオケ 17:30～ ゆつたり書道	14 土 神明 芝地区元気フェスタ 15 日	9:15～ 围碁入門 11:00～ 围碁初級
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 ハンドメイド	10:00～ タンゴセラピー	18 水 囲碁中級・上級 11:00～ 围碁有段	19 木 ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB 17:30～ ゆつたり書道	20 金 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	9:15～ 围碁入門 11:00～ 围碁初級
月	10:00～ 書道 15:30～ モダンバレエ	24 火 令和誕生日	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 ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	27 金 ボイストレーニングA 14:00～ カラオケ 17:30～ ゆつたり書道	28 土	9:15～ 围碁入門 11:00～ 围碁初級



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

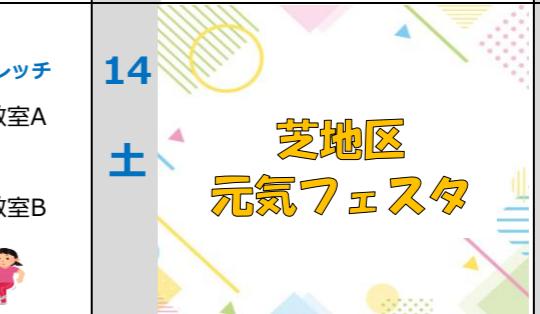
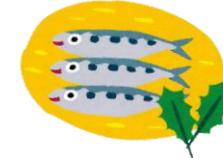
港区立神明いきいきプラザ

【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 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
■	午後の教室
■	夜間の教室
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。	

						10:30～朝トレ	
						1日	
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～やわらぐヨガ 	10:00～健康トレーニング 3 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気 15:00～膝痛予防改善 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	10:00～健康トレーニング 4 10:00～男性のための料理教室 13:30～動きやすいからだづくり 15:00～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	10:00～マシントレーニング入門 5 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 木	10:00～健康トレーニング 6 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 	10:00～ミニ健30 7 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 	10:30～朝トレ 8日
	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	10:00～健康トレーニング 10 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気 15:00～膝痛予防改善 16:00～ゴルフィラティス 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	10:00～男性のための料理教室 11 11:15～動きやすいからだづくり 水 建国記念 	10:00～マシントレーニング入門 12 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 木	10:00～健康トレーニング 13 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 	10:00～芝地区元気フェスタ 14 土 	トレーニングルーム無料開放日 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～やわらぐヨガ 	10:00～健康トレーニング 17 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気 15:00～膝痛予防改善 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	10:00～健康トレーニング 18 10:00～男性のための料理教室 13:00～動きやすいからだづくり 15:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	10:00～マシントレーニング入門 19 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 木	10:00～健康トレーニング 20 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 	10:00～ミニ健30 21 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 	10:30～朝トレ 22日
	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 	10:00～健康トレーニング(終) 24 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気 15:00～膝痛予防改善 16:00～ゴルフィラティス 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	10:00～健康トレーニング(終) 25 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 水 13:30～健康トレーニング(終) 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	10:00～マシントレーニング入門 26 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) 木 15:50～コア&ダンベルトレーニング 	10:00～健康トレーニング(終) 27 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 	10:00～ミニ健30 28 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 	



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。



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		●いきいき体操ポイントカードについて		1日					
■ : 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	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ヶ月が有効期限となります。						
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 9:30～ マ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～ 肩こり予防改善教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちょい足し体操 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～ フリーマントレーニング 15:00～ 冬の男性ヨガ	8日 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマントレーニング 15:00～ 冬の男性ヨガ		
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 9:30～ マ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 11:30～ みんなといきいき体操 建国記念の日 	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～ ちょい足し体操 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 15:00～ 冬の男性ヨガ		
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 9:30～ マ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 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～ ちょい足し体操 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～ フリーマントレーニング 15:00～ 冬の男性ヨガ	22日 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマントレーニング 15:00～ 冬の男性ヨガ		
23月	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 9:30～ マ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 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～ ちょい足し体操 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～ フリーマントレーニング	22日 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマントレーニング 15:00～ 冬の男性ヨガ		
		みんなといきいき体操 【毎週水、木、金】11:30～11:45 【毎週土】11:00～11:15 (開始15分前に会場にて受付) 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 ※土曜日は2階集会室Bまたは1階敬老室にて 実施いたします。 当日、事務室にて会場をご確認ください。		ちょい足し体操 【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) 月毎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 2階集会室Bまたは1階敬老室 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に会場へお越しください。 参加希望者多数の場合は抽選となります。 自宅でできる簡単なトレーニングや ストレッチを行います。		フリーマントレーニング 【毎週火・土】1階トレーニングルーム 各7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。	

※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

虎ノ門トレーニングだより2月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【指定管理者】湖聖会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニケーションズ共同事業体

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		

※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。

2月
火
水
木
金
土



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

9:15～ 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

9:15～ 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

9:15～ 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
14:30～ みんなの食と健口
18:30～ 歪みを整える!!骨格リセット

2月

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～	サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～	チエアdeエクササイズ
15:00～	自主卓球

1
日

10:00～	サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～	チエアdeエクササイズ
15:00～	自主卓球

8
日

10:00～	サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～	チエアdeエクササイズ
15:00～	自主卓球

15
日

10:00～	サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～	チエアdeエクササイズ
15:00～	自主卓球

22
日

10:00～	サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～	チエアdeエクササイズ
15:00～	自主卓球

28
日

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。

