

# 港区ではエレベーターに 戸開走行保護装置を設置する 改修工事に助成金が出ます！



## 戸開走行保護装置とは…

エレベーターのドアが開いたまま走行したら、そのことを検知して直ちに緊急停止させる装置で、乗客の挟まれ及び転落を防止します。

平成21年(2009年)9月以降に設置されたエレベーターには設置が義務付けられています。

## 助成対象建築物と助成率(令和5年4月1日から下線部が拡充されました！)

助成対象建築物	助成対象工事費の最大助成率			備考
	戸開走行保護装置 (必須)	地震時等管制 運転装置※1	耐震対策※1	
①マンション※2	100% (最大300万円)	<u>3分の2</u> (上限額なし)	<u>3分の2</u> (上限額なし)	最大助成額は エレベーター改修工事費 総額の3分の2です。
	住宅の用途に供する部分の床面積が 建物の延べ面積の3分の2を超える共同住宅であること。			
②一般建築物	100% (最大100万円)	<u>50%</u> (上限額なし)	<u>50%</u> (上限額なし)	助成金額算定の対象に できるのは、各助成対象 工事費の合計で950万 円までです。
建築物で、①長期修繕計画を作成している。 ②申請者が法人の場合は中小企業者である。 <b>建物の用途、規模の要件がなくなりました。</b>				

※1 戸開走行保護装置が設置済みのものは、地震時等管制運転装置、耐震対策の申請が可能です。

※2 一般建築物としての要件(長期修繕計画を作成している、申請者が法人の場合は中小企業者である)を満たしている病院並びに高齢者及び障害者の施設は、①マンションの助成区分でも申請が可能です。



詳細な条件や手続きについては  
港区ホームページをご覧ください。  
(助成条件に合致しない場合がございます。)



港区ホームページのサイト内検索で「エレベーター助成」でも検索いただけます。

# 三田トレーニングだより4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)

	<p><b>1 火</b></p> <p>9:30～ マシントレーニング入門(始) 9:30～ ミニ健30火曜日A①(始) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(始) 11:30～ 健康トレーニング火曜日A(始) 13:00～ 健康トレーニング火曜日B(始) 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B①(始) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(始)</p>	<p><b>2 水</b></p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室(始) 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<p><b>3 木</b></p> <p>10:00～ 男性のための料理教室(始) 10:00～ やわらかボール体操教室(始) 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室(始)</p>	<p><b>4 金</b></p> <p>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(始) 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A①(始) 13:30～ はじめてマシン(始) 14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)</p>	<p><b>5 土</b></p> <p>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～ 春の男性ヨガ(始)</p>	<p><b>6 日</b></p> 	
<p><b>7 月</b></p> <p>9:30～ 体カアップ(始) 9:30～ 健康トレーニング月曜日A(始) 11:00～ 健康トレーニング月曜日B(始) 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ(始)</p>	<p><b>8 火</b></p> 	<p><b>9 水</b></p> 	<p><b>10 木</b></p> <p>10:00～ 男性のための料理教室 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 14:00～ 膝痛予防改善教室</p>	<p><b>11 金</b></p> <p>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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p><b>12 土</b></p> <p>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～ 春の男性ヨガ</p>	<p><b>13 日</b></p> 	
<p><b>14 月</b></p> <p>9:30～ 体カアップ 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～ 春の女性ヨガ</p>	<p><b>15 火</b></p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 9:30～ ミニ健30火曜日A① 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</p>	<p><b>16 水</b></p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<p><b>17 木</b></p> <p>10:00～ 男性のための料理教室 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 14:00～ 膝痛予防改善教室</p>	<p><b>18 金</b></p> <p>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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p><b>19 土</b></p> <p>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</p>	<p><b>20 日</b></p> 	
<p><b>21 月</b></p> <p>9:30～ 体カアップ 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</p>	<p><b>22 火</b></p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 9:30～ ミニ健30火曜日A① 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</p>	<p><b>23 水</b></p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<p><b>24 木</b></p> <p>10:00～ 男性のための料理教室 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 14:00～ 膝痛予防改善教室</p>	<p><b>25 金</b></p> <p>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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p><b>26 土</b></p> <p>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～ 春の男性ヨガ</p>	<p><b>27 日</b></p> 	
<p><b>28 月</b></p> <p>9:30～ 体カアップ 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～ 春の女性ヨガ</p>	<p><b>29 火</b></p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 9:30～ ミニ健30火曜日A① 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</p>	<p><b>30 水</b></p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要</li> <li>：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要</li> <li>：夜間の教室</li> </ul>			<p><b>おしらせ</b> 法人名変更のお知らせ</p> <p>指定管理者である医療法人財団百葉の会は、4月1日より法人名が医療法人財団湖聖会に変更となります。引き続き、芝地区いきいきプラザをよろしくお願いいたします。</p>	

**みんなといきいき体操**  
1階敬老室/2階集会所B DVD放映のみ 定員20名※土曜日のみ18名  
※土曜日のみ2階集会所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  
(開始15分前に会場にて受付)

**●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)  
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階集会所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に集会所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。

**フリーマシントレーニング**  
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。(室内履きをご持参ください)

# 神明トレーニングだより4月号

港区立神明いきいきプラザ

【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)

	<b>1</b> <b>火</b> 10:00～健康トレーニング(始) 10:00～マシントレーニン入門(始) 13:00～バランストレーニング足腰元気(始) 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(始) 	<b>2</b> <b>水</b> 10:00～健康トレーニング(始) 13:30～健康トレーニング(始) 15:00～ミニ健30(始) 16:00～ミニ健30(始)	<b>3</b> <b>木</b> 10:00～マシントレーニン入門 14:00～健康トレーニング(始) 14:00～はじめてのマシントレーニン(始)	<b>4</b> <b>金</b> 10:00～健康トレーニング(始) 10:30～かんたんエアロ&ストレッチ(始) 13:30～頭とからだの健康教室(始) 14:00～肩こり予防改善(始) 15:00～頭とからだの健康教室(始) 	<b>5</b> <b>土</b> 10:00～ミニ健30(始) 11:00～ミニ健30(始) 14:00～ズンバゴールド(始) 15:30～ズンバゴールド(始) 16:40～ストレッチ(始) 	<b>6</b> <b>日</b> 10:30～朝トレ(始) 	
	<b>7</b> <b>月</b> 10:00～ミニ健30(始) 11:00～ミニ健30(始) 13:30～健康トレーニング(始) 14:00～はじめてのマシントレーニン 15:50～やわらくヨガ(始) 	<b>8</b> <b>火</b> 10:00～健康トレーニング 10:00～マシントレーニン入門 13:00～バランストレーニング足腰元気 16:00～ゴルフピラティス(始) 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>9</b> <b>水</b> 10:00～健康トレーニング 13:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	<b>10</b> <b>木</b> 10:00～マシントレーニン入門 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 15:50～コア&ダンベルトレーニング(始) 	<b>11</b> <b>金</b> 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 14:00～肩こり予防改善 15:00～頭とからだの健康教室 	<b>12</b> <b>土</b> 10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30	<b>13</b> <b>日</b> 10:30～朝トレ 
	<b>14</b> <b>月</b> 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	<b>15</b> <b>火</b> 10:00～健康トレーニング 10:00～マシントレーニン入門 13:00～バランストレーニング足腰元気 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>16</b> <b>水</b> 10:00～健康トレーニング 13:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	<b>17</b> <b>木</b> 10:00～マシントレーニン入門 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	<b>18</b> <b>金</b> 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 14:00～肩こり予防改善 15:00～頭とからだの健康教室 18:30～リラックスヨガ(始) 	<b>19</b> <b>土</b> 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 	<b>20</b> <b>日</b> トレーニングルーム無料開放日 10:30～朝トレ 
	<b>21</b> <b>月</b> 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 15:50～やわらくヨガ 	<b>22</b> <b>火</b> 10:00～健康トレーニング 10:00～マシントレーニン入門 13:00～バランストレーニング足腰元気 16:00～ゴルフピラティス 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>23</b> <b>水</b> 10:00～健康トレーニング 13:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	<b>24</b> <b>木</b> 10:00～マシントレーニン入門 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 15:50～コア&ダンベルトレーニング 	<b>25</b> <b>金</b> 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 14:00～肩こり予防改善 15:00～頭とからだの健康教室 	<b>26</b> <b>土</b> 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 	<b>27</b> <b>日</b> 10:30～朝トレ 
<b>28</b> <b>月</b> 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	<b>29</b> <b>火</b> 10:00～マシントレーニン入門 13:00～バランストレーニング足腰元気 	<b>30</b> <b>水</b> 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>カレンダーの見方</b></p> <p> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #f8d7da; border: 1px solid #c6c8ca;"></span> : 午前の教室 (始): 初回  <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #fff3cd; border: 1px solid #ffeeba;"></span> : 午後の教室 (終): 最終回  <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #d1ecf1; border: 1px solid #bee5eb;"></span> : 夜間の教室                      黒字: 申し込みが必要                      青字: 申し込み不要                 </p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>法人名変更のお知らせ</b></p> <p>指定管理者である医療法人財団 百葉の会は、</p> <p>4月1日より法人名が<b>医療法人財団 湖聖会</b>に変更となります。</p> <p>引き続き芝地区いきいきプラザをどうぞよろしくお願い致します。</p> </div>	

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 (DVD放映+オリジナル体操)  
火、木 13:00～13:30 (DVD放映+練功十八法)  
場所: 4階トレーニングルーム 定員: 20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。



# 虎ノ門トレーニングだより4月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

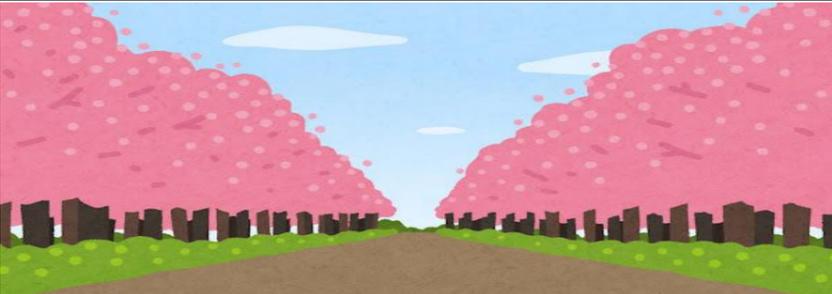
【指定管理者】 湖成会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

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)

	<p>9:30～ 健康トレーニング① (始)</p> <p>11:00～ 健康トレーニング② (始)</p> <p><b>火</b></p> 	<p>10:45～ ミニ健30① (始)</p> <p>11:45～ ミニ健30② (始)</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室 (始)</p> <p><b>水</b></p>	<p>15:45～ 春ののびのびヨガA (始)</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガB (始)</p> <p>18:30～ リズムエクササイズ&amp;ストレッチ (始)</p> <p><b>木</b></p> 	<p>9:15～ ミニ健30① (始)</p> <p>10:15～ ミニ健30② (始)</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング (始)</p> <p><b>金</b></p>	<p>10:00～ 朝のとらトレ体操 (始)</p> <p>11:00～ ゆったりストレッチ (始)</p> <p><b>土</b></p> 	<p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング (始)</p> <p>11:00～ ポールリラックス (始)</p> <p>14:00～ チェアdeエクササイズ (始)</p> <p>15:00～ 自主卓球</p> <p><b>日</b></p>	
<p>7月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング (始)</p> <p>10:45～ ミニ健30① (始)</p> <p>11:45～ ミニ健30② (始)</p>	<p>8月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～ コア&amp;バランス60 (始)</p> <p><b>火</b></p>	<p>9月</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 健康トレーニング (始)</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>15:30～ 低栄養改善教室体験会</p> <p>19:00～ ENJOYヒップホップダンス (始)</p> <p><b>水</b></p>	<p>10月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング① (始)</p> <p>11:00～ 健康トレーニング② (始)</p> <p>14:15～ 健康トレーニング③ (始)</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガC (始)</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガD (始)</p> <p>18:30～ リズムエクササイズ&amp;ストレッチ</p> <p><b>木</b></p>	<p>11月</p> <p>9:15～ ミニ健30①</p> <p>10:15～ ミニ健30②</p> <p>11:00～ 体カアップトレーニング (始)</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>17:30～ 身体すっきりピラティス (始)</p> <p>18:30～ ゴルフピラティス (始)</p> <p><b>金</b></p>	<p>12月</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ゆったりストレッチ</p> <p><b>土</b></p>	<p>13日</p> <p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング</p> <p>11:00～ ポールリラックス</p> <p>14:00～ チェアdeエクササイズ</p> <p>15:00～ 自主卓球</p> <p><b>日</b></p>	
<p>14月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> 	<p>15日</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～ コア&amp;バランス60</p> <p><b>火</b></p>	<p>16日</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 健康トレーニング</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>19:00～ ENJOYヒップホップダンス</p> <p><b>水</b></p>	<p>17日</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:15～ 健康トレーニング③</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガA</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガB</p> <p>18:30～ リズムエクササイズ&amp;ストレッチ</p> <p><b>木</b></p>	<p>18日</p> <p>9:15～ ミニ健30①</p> <p>10:15～ ミニ健30②</p> <p>11:00～ 体カアップトレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p><b>金</b></p>	<p>19日</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ゆったりストレッチ</p> <p><b>土</b></p> 	<p>20日</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p> <p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング</p> <p>11:00～ ポールリラックス</p> <p>14:00～ チェアdeエクササイズ</p> <p>15:00～ 自主卓球</p> <p><b>日</b></p>	
<p>21月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p>	<p>22日</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～ コア&amp;バランス60</p> <p><b>火</b></p>	<p>23日</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 健康トレーニング</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>19:00～ ENJOYヒップホップダンス</p> <p><b>水</b></p>	<p>24日</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:15～ 健康トレーニング③</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガC</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガD</p> <p>18:30～ リズムエクササイズ&amp;ストレッチ</p> <p><b>木</b></p>	<p>25日</p> <p>9:15～ ミニ健30①</p> <p>10:15～ ミニ健30②</p> <p>11:00～ 体カアップトレーニング</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>17:30～ 身体すっきりピラティス</p> <p>18:30～ ゴルフピラティス</p> <p><b>金</b></p>	<p>26日</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ゆったりストレッチ</p> <p><b>土</b></p>	<p>27日</p> <p>10:00～ 朝活サーキットトレーニング</p> <p>11:00～ ポールリラックス</p> <p>14:00～ チェアdeエクササイズ</p> <p>15:00～ 自主卓球</p> <p><b>日</b></p> 	
<p>28月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p>	<p>29日</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p><b>火</b></p> 	<p>30日</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>19:00～ ENJOYヒップホップダンス</p> <p><b>水</b></p>	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>午前中の教室 (始): 初回 黒字: 申し込みが必要</li> <li>午後中の教室 (終): 最終回 青字: 申し込み不要</li> <li>夜間の教室</li> </ul>				



**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。スタンプが満タんで、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。



**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。

 <p>※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)</p>	<p><b>1</b> 火</p> <p>13:00～ 臨床美術講座(始)</p>	<p><b>2</b> 水</p> <p>11:00～ 春の苔玉講座 13:00～ カラオケ①(始) 14:10～ カラオケ②(始)</p> 	<p><b>3</b> 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ(始) 13:00～ コーラス</p>	<p><b>4</b> 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)(始) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)</p> 	<p><b>5</b> 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)(始) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)(始) 13:00～ 書道教室(始)</p>	<p><b>6</b> 日</p> 	
	<p><b>7</b> 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道(始) 13:00～ ふれあい卓球①(始) 14:10～ ふれあい卓球②(始)</p> 	<p><b>8</b> 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室(始) 13:00～ ペン字(始) 15:30～ 日本語で歌うシャンソン(始)</p>	<p><b>9</b> 水</p> <p>10:00～ 書道(始)</p> 	<p><b>10</b> 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス</p> 	<p><b>11</b> 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス(始)</p> 	<p><b>12</b> 土</p> 	<p><b>13</b> 日</p> 
	<p><b>14</b> 月</p> <p>11:00～ フラメンコ(始) 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p><b>15</b> 火</p> <p>13:00～ ペン字(始)</p>	<p><b>16</b> 水</p> <p>13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> 	<p><b>17</b> 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス</p>	<p><b>18</b> 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> 	<p><b>19</b> 土</p> <p>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</p>	<p><b>20</b> 日</p> <p>9:20～ 芝の語り部と歩く! 港区の海岸沿いのいま・むかし</p> 
	<p><b>21</b> 月</p> <p>13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p><b>22</b> 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室 15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p><b>23</b> 水</p> <p>10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> 	<p><b>24</b> 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p>	<p><b>25</b> 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス</p> 	<p><b>26</b> 土</p> 	<p><b>27</b> 日</p> 
<p><b>28</b> 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道 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</p> 	<p><b>29</b> 火</p> <p>昭和の日</p> 	<p><b>30</b> 水</p> <p>13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> 	<p><b>カレンダーの見方</b></p> <p> <span style="display:inline-block; width:10px; height:10px; background-color: #FFC0CB; border: 1px solid black;"></span> : 午前の教室 (始): 初回  <span style="display:inline-block; width:10px; height:10px; background-color: #FFFFE0; border: 1px solid black;"></span> : 午後の教室 (終): 最終回  <span style="display:inline-block; width:10px; height:10px; background-color: #E0FFFF; border: 1px solid black;"></span> : 夜間の教室         </p> <p>※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。</p>			<p><b>お知らせ</b> 法人名変更のお知らせ</p> <p>指定管理者である医療法人財団百葉の会は、 4月1日より法人名が医療法人財団湖聖会に変更となります。 引き続き、芝地区いきいきプラザをよろしくお願いたします。</p>	

**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)
  - 4月休業予定日 なし
  - 朝ごはん予定日 9日(水) 23日(水)
  - 65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 10日(木) 11:30-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 30日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



**栄養コラム～花粉症に負けない!～**

春の訪れとともにピークを迎える花粉症。  
腸内環境を整えて免疫力を高めると症状緩和が期待できます!  
ヨーグルト、チーズ、キムチなど乳酸菌を含む食品。  
れんこんなどの根菜類や、きのこ類など食物繊維を含む食品。  
毎日の食事に取り入れて、免疫力を高めましょう!



**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!



三田いきいきプラザブログ  QRコードはこちら↑



<p>7月</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(始)</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法(始)</p> <p>13:30～ カラオケ(始)</p>	<p>1 火</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①(始)</p> <p>14:20～ ふれあい卓球②(始)</p>	<p>2 水</p> <p>9:30～ 茶道(表)①(始)</p> <p>13:00～ 社交ダンス初級(始)</p> <p>13:30～ 茶道(表)②(始)</p> <p>14:00～ 俳句(始)</p>	<p>3 木</p> <p>10:00～ 絵本アート教室(始)</p> <p>13:30～ 木曜ヨガ①(始)</p> <p>14:00～ 美しいかなを書く①(始)</p> <p>14:00～ 仏原語シャンソン(始)</p>	<p>4 金</p> <p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢(始)</p> <p>13:30～ パステルアート教室(始)</p> <p>13:00～ 芝ピンポンケア教室(始)</p>	<p>5 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)</p>	<p>6 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(始)</p> <p>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(始)</p>	
	<p>8 火</p> <p>10:00～ 社交ダンス 中級(始)</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(始)</p> <p>10:00～ 日常英会話 初級(始)</p> <p>11:00～ 日常英会話 中級(始)</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:30～ 日常英会話 初級(始)</p> <p>14:20～ ふれあい卓球②</p> <p>14:30～ 日常英会話 中級(始)</p> <p>17:30～ 英語でLet's sing(夜間)(始)</p>	<p>9 水</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前)(始)</p> <p>13:00～ 社交ダンス初級</p> <p>14:00～ 美しいペン字を書く(始)</p>	<p>10 木</p> <p>10:00～ 絵本アート教室</p> <p>13:30～ 木曜ヨガ②(始)</p> <p>14:00～ 美しいかなを書く②(始)</p>	<p>11 金</p> <p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:30～ フラダンス入門(始)</p> <p>14:00～ 水墨画(始)</p> <p>13:00～ 芝ピンポンケア教室</p>	<p>12 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>13 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>	
	<p>14 月</p> <p>10:00～ 絵手紙①(始)</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法</p> <p>11:15～ 絵手紙②(始)</p> <p>13:30～ アロマ&amp;ハーブ講座(始)</p> <p>13:30～ カラオケ</p>	<p>15 火</p> <p>10:00～ 日常英会話 初級</p> <p>11:00～ 日常英会話 中級</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:20～ ふれあい卓球②</p> <p>13:30～ 日常英会話 初級</p> <p>14:30～ 日常英会話 中級</p> <p>17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>16 水</p> <p>9:30～ 茶道(表)①</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～ 社交ダンス初級</p> <p>13:30～ 茶道(表)②</p>	<p>17 木</p> <p>10:00～ 絵本アート教室</p> <p>13:30～ 木曜ヨガ①</p> <p>14:00～ 美しいかなを書く①</p> <p>14:00～ 仏原語シャンソン</p>	<p>18 金</p> <p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～ 芝ピンポンケア教室</p>	<p>19 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>20 日</p> <p><b>体育館無料開放日</b></p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
	<p>21 月</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法</p> <p>13:30～ カラオケ</p>	<p>22 火</p> <p>10:00～ 社交ダンス 中級</p> <p>10:00～ 日常英会話 初級</p> <p>11:00～ 日常英会話 中級</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:30～ 日常英会話 初級</p> <p>14:20～ ふれあい卓球②</p> <p>14:30～ 日常英会話 中級</p> <p>17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>23 水</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～ 社交ダンス初級</p> <p>14:00～ 基本の書(始)</p>	<p>24 木</p> <p>10:00～ 絵本アート教室</p> <p>13:30～ 木曜ヨガ②</p> <p>14:00～ 美しいかなを書く②</p>	<p>25 金</p> <p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～ 芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～ フラダンス入門</p> <p>14:00～ 水墨画</p>	<p>26 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>27 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
<p>28 月</p> <p>10:00～ 絵手紙①</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法</p> <p>11:15～ 絵手紙②</p> <p>13:30～ カラオケ</p>	<p>29 火</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:20～ ふれあい卓球②</p> <p>17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>30 水</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前)</p>	<p><b>カレンダーの見方</b></p> <p>■ : 午前の教室 (始) : 初回</p> <p>■ : 午後の教室 (終) : 最終回</p> <p>■ : 夜間の教室</p> <p>※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。</p> <p>ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。</p>		<p><b>体育館無料開放日</b></p> <p>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。</p> <p>受付：1階総合受付</p> <p><b>今月の種目：バドミントン・卓球</b></p> <p>道具はご持参ください。</p> <p>譲り合ってのご利用にご協力お願いします。</p>		<p><b>法人名変更のお知らせ</b></p> <p>指定管理者である医療法人財団 百葉の会は、</p> <p>4月1日より法人名が<b>医療法人財団 湖聖会</b>に変更となります。</p> <p>引き続き芝地区いきいきプラザをどうぞよろしくお願い致します。</p>

**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)
  - 4月休業予定日 なし
  - 朝ごはん予定日 4日(金) 18日(金)
  - 65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 7日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 30日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



**栄養コラム～花粉症に負けない！～**

春の訪れとともにピークを迎える花粉症。腸内環境を整えて免疫力を高めると症状緩和が期待できます！

ヨーグルト、チーズ、キムチなど**乳酸菌**を含む食品。

れんこんなどの根菜類や、きのこ類など**食物繊維**を含む食品。

毎日の食事に取り入れて、免疫力を高めましょう！



※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)

**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

	<p>1 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー(始)</p>	<p>2 水</p> <p>9:15～ 囲碁中級・上級(始) 11:00～ 囲碁有段(始) 13:30～ ゴスペル(始)</p>	<p>3 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA(始) 16:00～ ボイストレーニングB(始)</p>	<p>4 金</p> <p>14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	<p>5 土</p> <p>14:00～ リバーシティーダンディーズ 歌声コンサート</p> 	<p>6 日</p>
<p>7 月</p> <p>14:00～ ステキな声作り(始) 15:30～ モダンバレエ(始)</p>	<p>8 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー</p> 	<p>9 水</p>	<p>10 木</p> <p>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(始)</p>	<p>11 金</p> <p>14:00～ カラオケ(始)</p> 	<p>12 土</p>	<p>13 日</p> <p>9:15～ まったく初めての囲碁入門(始) 11:00～ 囲碁初級(始)</p>
<p>14 月</p> <p>10:00～ 書道(始) 14:00～ とらトピア個別栄養相談 14:00～ ステキな声作り 15:30～ モダンバレエ</p> <p>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</p>	<p>15 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー 13:30～ ハンドメイド(始)</p>	<p>16 水</p> <p>9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段</p>	<p>17 木</p> <p>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</p>	<p>18 金</p> <p>14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 13:00～ 俳句</p>	<p>19 土</p>	<p>20 日</p> 
<p>21 月</p> <p>10:00～ 透明水彩画(始) 14:00～ ステキな声作り 15:30～ モダンバレエ</p>	<p>22 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー 13:30～ アロマ&amp;ハーブ(始)</p>	<p>23 水</p> <p>13:30～ ポップアップキャンディソーブ作り</p>	<p>24 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB</p>	<p>25 金</p> <p>14:00～ カラオケ</p>	<p>26 土</p> <p>14:00～ カフェコンサート</p> 	<p>27 日</p> <p>9:15～ まったく初めての囲碁入門(始) 11:00～ 囲碁初級(始)</p>
<p>28 月</p> <p>10:00～ 書道 13:30～ とらトピア個別栄養相談 14:00～ ステキな声作り 15:30～ モダンバレエ</p>	<p>29 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー</p>	<p>30 水</p> 		<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>午前中の教室 (始): 初回</li> <li>午後中の教室 (終): 最終回</li> <li>夜間の教室</li> </ul> <p>※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。</p>	<p>※ 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)</p> 	

## 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) ●4月休業予定日

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

5日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)  
14日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)  
26日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)  
30日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●いきいき朝ごはん予定日

なし  
12日(土) 26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～花粉症に負けない！～

春の訪れとともにピークを迎える花粉症。  
腸内環境を整えて免疫力を高めると症状緩和が期待できます！  
ヨーグルト、チーズ、キムチなど乳酸菌を含む食品。  
れんこんなどの根菜類や、きのこ類など食物繊維を含む食品。  
毎日の食事に取り入れて、免疫力を高めましょう！



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！

虎ノ門いきいきプラザブログ

で検索！



QRコードはこちら↑