令和7年度 地域福祉活動・ボランティア活動

パワーアップ塾

あなたの活動のきっかけをつくろう！

地域福祉の基本を学ぶ「必須プログラム」と、子どもや障害、災害等のさまざまな分野の講座から自分に合ったものを選ぶ「選択プログラム」で、一人ひとりに合ったボランティア活動・地域活動のスタートを後押しします。一緒に学び、地域の活動に踏み出す仲間づくりも応援します！

親子参加も大歓迎！

★必須プログラム★

はじめの会～オリエンテーション～

日時	内容	会場
5月18日(日) 10時～16時	○パワーアップ塾の受講方法や講座内容についての説明 ○これまでの受講者によるボランティア活動等の紹介 ○港区の地域資源をめぐるまち歩き	高輪区民協働スペース (高輪1-5-38)

あいだの会～中間報告～

7月13日(日) 14時～16時	○参加者同士の情報交換・意見交換など ○これまでの学びの確認と今後の抱負について	麻布地区総合支所 2階第3会議室 (六本木5-16-45)

まとめの会～振り返りと活動に向けて～

10月5日(日) 10時～正午	○パワーアップ塾の振り返り・情報交換 ○今後の目標や抱負等の意見交換	麻布地区総合支所 2階第3会議室 (六本木5-16-45)

◆対象者：港区在住・在勤・在学で、港区で活動したいと思っている人

◆参加費：無料（選択プログラムにより資料代などがかかる場合があります）

◆申し込み：5月12日（月）までに、申込みフォーム・電話・FAXで、住所・氏名・電話番号・メールアドレス（お持ちの場合）を明記の上、申し込み

申込みフォーム

◆問い合わせ：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）
TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

※裏面の選択プログラムからも1つ以上ご参加ください

★選択プログラム（予定）★

ボランティア入門講座	ボランティアの「いろは」を学ぶ講座です。先輩ボランティアの話を聞いたり簡単な体験も行います。
ボランティアスキルアップ講座 「やさしい日本語について」	障害特性や国籍、文化等が異なる人たちへの理解を深めるために必要なことを学びます。
オリジナル講座① 「ボランティア団体の活動を知ろう！体験してみよう！」	港区内で活躍しているボランティア団体（4～5団体を予定）をゲストに、活動の紹介やプチ体験、交流をはかります。
オリジナル講座②③④	②民生委員からみた港区について ③参加者の要望に応えて企画する講座 ④障害のある人の話や支援等の体験をする講座
スマホ・タブレット マイスター 養成講座	地域の高齢者等へ、スマホやタブレットの使い方を教える人を養成します。講座受講後、ボランティアとして活動できる方が対象です。
サロンつくり方講座	自分の住む地域で、住民と集まる活動を始めたい人が、居場所（サロン）の作り方について学びます。すでに活動しているサロンでの体験も行います。全4回。
おむすびサービス研修会	高齢者や障害者などの支援を行う「おむすびサービス」の事業説明と、活動に役立つ研修会・交流会を行います。
ボランティア活動体験プログラム 2025夏！体験ボランティア	福祉施設やボランティア団体での活動を体験します。 複数のプログラムの中から選ぶことができます。
パラスポーツメイト 養成講座	誰もが一緒にスポーツを楽しむことができるよう、講義やパラスポーツ体験をとおしてパラスポーツをする人を支えるメイト（仲間）を養成します。
災害に備えたまち歩き講座	まち歩きを通して、災害時の「気になること」「役に立つこと」を見つけ、いざとうときの『地域のつながり』について考えます。
災害ボランティア基礎講座	災害時のボランティア活動についての基礎を学びます。
区民後見人説明会	地域における身近な立場で成年後見活動を行う『区民後見人』として活動したい人へ、基礎講習受講についての説明を行います。

パワーアップ塾　参加申込み　※FAXはご記入の上、切らずにこのまま送信ください。

名前	ふりがな	
連絡先	住所	
	TEL	メール

ご参加、お待ちしております♪

※申し込み時にいただいた個人情報は、本会個人情報保護規定に基づき、適切に取り扱い、本事業の実施にのみ使用いたします。

パワーアップ塾

地域つながりづくり講座

地域の居場所はじめませんか

地域のつながりづくり　サロン活動について学べる講座です。

サロンつくり方講座

【全4回】

① 5月24日（土）9時半～正午
サロンとは？居場所づくりの効果について

② 5月末～7月上旬間に1回
先輩サロンに訪問・活動体験

③ 7月13日（日）9時半～正午
ふりかえり・自分のサロンを考えよう

④ 7月27日（日）9時半～正午
サロン実施のための相談会・交流会

講師：渡辺裕一氏（武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授）

【対象】サロン活動に興味がある、全４回の講座に必ず参加できる港区民
【定員】２０人（申込順）
【会場（第１・３・４回）】麻布地区総合支所２階（六本木５-16-45）
【申し込み】５月21日（水）までに申込みフォーム・電話・FAXまたは電子メールで、住所（地区のみ）、氏名、電話番号を明記の上申し込み

申込みフォーム

申し込み・問い合せ
港区社会福祉協議会　地域福祉係　TEL 03(6230)0281
FAX 03(6230)0285
MAIL chiiki@minato-cosw.net

講座内容

身近な地域で、茶話会のような、誰もが気軽に集まれる場をつくり、気に掛け合える関係づくりを進めるサロン活動。

これから港区でサロン活動を始めたい人が、基本的な知識やサロン活動のノウハウが学べる４回連続講座です。

地域つながりづくり講座　FAX用　参加申込書

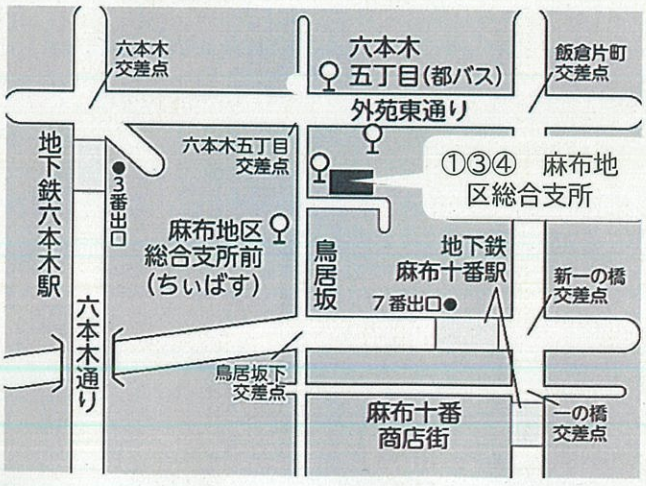
地域福祉係　宛　　FAX:03-6230-0285

お名前（必須）	ふりがな	
連絡先（必須）	住所　　町名のみご記入ください 港区　（　　）	
	TEL	FAX
メールアドレス		
申込み理由	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。

会場地図（第1回・第3回・第4回）

麻布地区総合支所（〒106-0032 六本木5-16-45）2階　第3会議室



交通機関

■東京メトロ日比谷線・都営大江戸線
「六本木」3番出口　徒歩7分

■東京メトロ南北線・都営大江戸線
「麻布十番」7番出口　徒歩10分

■東京メトロ南北線
「六本木一丁目」　徒歩10分

■ちぃばす麻布ルート、田町ルート
「麻布地区総合支所前」　徒歩0分

■都バス　反96、渋88
「六本木五丁目」　徒歩3分

第1回　ひきこもり学習会

座談会
ひきこもりについて
あれこれ聞いてみよう

とき：5月24日（土）

13時30分～15時30分

参加無料

ところ：芝浦区民協働スペース

講師：池上 正樹 氏

(ジャーナリスト、一般社団SHIPひきこもりと共生社会を考えるネットワーク代表理事、　ドラマ「ひきこもり先生監修)

対象　港区在住・在勤・在学で、ひきこもり等の生きづらさを抱えたご本人、ご家族、支援者

定員　20人(申し込み多数の場合は、ご本人、ご家族優先)

申込み　5月21日（水曜日）までに、電話、FAX、メールまたは申込フォーム（下記URL または右記二次元コード）で、氏名・電話番号、参加希望内容、「在住　or　在勤　or　在学」を明記しお申込みください。

https://forms.gle/x1A5yiLbmMbQ8RUH7

問い合わせ
申し込み

社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL:03-6230-0281　FAX:03-6230-0285　Email:chiiki@minato-cosw.net

地域福祉係　宛　　FAX：03-6230-0285

参　加　申　込　書

下記のとおり、申し込みます。

お名前	ふりがな
メールアドレス	
電話番号	
対象区分	在住（芝・麻布・赤坂・高輪・芝浦港南）・　在勤　・　在学 ※在住の場合は、お住まいの地区にも〇をご記入ください。
その他	講師への質問等がありましたら、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。

会場

芝浦区民協働スペース

港区芝浦1-16-1　みなとパーク芝浦1階

［電車］

・JR「田町駅」東口徒歩５分

・都営地下鉄「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（品川駅港南口行）「みなとパーク芝浦」徒歩0分

・ちいばす芝浦港南ルート（田町駅東口行）「芝浦一丁目」徒歩４分

・お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩７分

・都営交通「田町駅東口」徒歩６分

参加費 無料

災害に備えたまち歩き講座

6月8日（日） 午後1時～4時

定員 20 人（申し込み順）

まち歩きを通して、災害時の「気になること」・「役に立つこと」を見つけながら、いざというときの『地域のつながり』について、みんなで考えましょう。

ところ

地図▸

神応いきいきプラザ集会室 C
（港区白金 6 - 9 - 5 神応ほっとプラザ 4 階）
※港区白金 6 丁目周辺のまち歩きを予定しています。

対象者

・区内在住、在勤、在学で防災等に関心がある人
・区内の町会、自治会、サロン活動等、地域で活動している人

申し込み先

申し込みフォーム▸

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）
電話 6230-0284 FAX6230-0285

参加当日について

・写真撮影やメモを取りながら、講師や参加者それぞれの目線から、まちを見ながら約 1 時間歩いて回ります。
・動きやすい服装、靴でお越しください。
・水分補給のできるものをご持参ください。
・荒天の場合、講座を中止します。

神明トレーニングだより5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　黒字：申し込みが必要
青字：申し込み不要

1 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

2 金
10:00~ 健康トレーニング
13:30~ 頭とからだの健康教室A
14:00~ 肩こり予防改善
15:00~ 頭とからだの健康教室B

3 土
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

4 日
10:30~ 朝トレ

5 月
15:50~ やわらぐヨガ

6 火
10:00~ 健康トレーニング
15:00~ 腰痛予防改善(始)
18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

振替休日

7 水
10:00~ 健康トレーニング
11:15~ 動きやすいからだづくり(始)
13:30~ 健康トレーニング
15:00~ ミニ健30
16:00~ ミニ健30

8 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

9 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~ 肩こり予防改善
15:00~ 頭とからだの健康教室B

10 土
10:00~ ミニ健30
11:00~ ミニ健30

11 日
10:30~ 朝トレ

12 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

13 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気
15:00~ 腰痛予防改善
16:00~ ゴルフピラティス
18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

14 水
10:00~ 健康トレーニング
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

15 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

16 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~ 肩こり予防改善
15:00~ 頭とからだの健康教室B

17 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

18 日
トレーニングルーム無料開放日
10:30~ 朝トレ

19 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
14:00~ 低栄養・生活習慣改善(始)
15:50~ やわらぐヨガ

20 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気
15:00~ 腰痛予防改善
18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

21 水
10:00~ 健康トレーニング
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

22 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

23 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~ 肩こり予防改善
15:00~ 頭とからだの健康教室B

24 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

25 日
10:30~ 朝トレ

26 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
14:00~ 低栄養・生活習慣改善

27 火
10:00~ 健康トレーニング
10:00~ マシントレーニング入門(終)
13:00~ バランストレーニング足腰元気
15:00~ 腰痛予防改善
16:00~ ゴルフピラティス
18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

28 水
10:00~ 健康トレーニング
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

29 木
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

30 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~ 肩こり予防改善
15:00~ 頭とからだの健康教室B
18:30~ リラックスヨガ

31 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

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。

※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。【4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5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

：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

		1 木	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~ **ちょい足し体操** 14:00~ 膝痛予防改善教室	2 金	9:30~ バランス足腰(始) 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
3 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~ 春の男性ヨガ	4 日			
5 月	9:30~ 体力アップ 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 春の女性ヨガ	6 火	13:15~ 初めの一歩～フリーマシントレーニング～ 14:00~ 極みの一歩～フリーマシントレーニング～ 14:45~ 初めの一歩～フリーマシントレーニング～ 15:30~ 極みの一歩～フリーマシントレーニング～	7 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** 15:00~ みんなの食と健口(始)
8 木	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~ **ちょい足し体操** 14:00~ 膝痛予防改善教室	9 金	9:30~ バランス足腰 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	10 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~ 春の男性ヨガ
11 日		12 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~ 春の女性ヨガ	13 火	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
14 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** 	15 木	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~ **ちょい足し体操** 14:00~ 膝痛予防改善教室	16 金	9:30~ バランス足腰 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
17 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**	18 日		19 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
20 火	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	21 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** 15:00~ みんなの食と健口	22 木	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~ **ちょい足し体操** 14:00~ 膝痛予防改善教室
23 金	9:30~ バランス足腰 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	24 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~ 春の男性ヨガ	25 日	
26 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~ 春の女性ヨガ	27 火	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	28 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**
29 木	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~ **ちょい足し体操** 14:00~ 膝痛予防改善教室	30 金	9:30~ バランス足腰 9:30~ マシントレーニング入門(終) 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	31 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~ 春の男性ヨガ

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
（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　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）

※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。【4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5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　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

			1 木 15:45~ 春ののびのびヨガA 16:45~ 春ののびのびヨガB	2 金 11:00~ 体力アップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング	3 土 10:00~ **朝のとらトレ体操** 11:00~ **ゆったりストレッチ** 	4 日 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**
5 月 	6 火 14:00~ はじめてのマシントレーニング 	7 水 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 膝痛予防改善教室 19:00~ ENJOYヒップホップダンス	8 木 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~ 春ののびのびヨガC 16:45~ 春ののびのびヨガD 18:30~ **リズムエクササイズ＆ストレッチ**	9 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体力アップトレーニング 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 土 10:00~ **朝のとらトレ体操** 11:00~ **ゆったりストレッチ** 14:00~ 頭とからだの健康教室（始）	11 日 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**
12 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:45~ マシントレーニング入門（始） 18:00~ **歪みを整える‼骨格リセット**	13 火 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**	14 水 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 膝痛予防改善教室 15:30~ 低栄養改善教室（始） 19:00~ ENJOYヒップホップダンス	15 木 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~ 春ののびのびヨガA 16:45~ 春ののびのびヨガB 18:30~ **リズムエクササイズ＆ストレッチ**	16 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体力アップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門	17 土 10:00~ **朝のとらトレ体操** 11:00~ **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** 18 日 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**
19 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ **歪みを整える‼骨格リセット**	20 火 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** 	21 水 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 膝痛予防改善教室 15:30~ 低栄養改善教室 19:00~ ENJOYヒップホップダンス	22 木 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~ 春ののびのびヨガC 16:45~ 春ののびのびヨガD 18:30~ **リズムエクササイズ＆ストレッチ**	23 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体力アップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門 17:30~ **身体すっきりピラティス** 18:30~ **ゴルフピラティス**	24 土 10:00~ **朝のとらトレ体操** 11:00~ **ゆったりストレッチ** 14:00~ 頭とからだの健康教室 	25 日 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**
26 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ **歪みを整える‼骨格リセット**	27 火 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**	28 水 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 膝痛予防改善教室 15:30~ 低栄養改善教室 19:00~ ENJOYヒップホップダンス（終）	29 木 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 18:30~ **リズムエクササイズ＆ストレッチ**	30 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体力アップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門	31 土 10:00~ **朝のとらトレ体操** 11:00~ **ゆったりストレッチ** 14:00~ 頭とからだの健康教室	

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。

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。

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

神明だより5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
※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

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：バスケットボール・卓球
道具はご持参ください。

1 木
10:00~ 絵本アート教室
14:00~ 美しいかなを書く①
14:00~ 仏原語シャンソン

2 金
13:30~ パステルアート

3 土

4 日

5 月
10:00~ 姿勢が良くなる正しい歩き方

6 火

7 水
9:30~ 茶道(表)①
13:00~ 社交ダンス初級
13:30~ 茶道(表)②
14:00~ 俳句

8 木
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②

9 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

10 土
9:30~ 囲碁(初級~中級)
11:00~ 囲碁(上級~有段)

11 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)

12 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~ カラオケ
13:30~ アロマ＆ハーブ講座

13 火
10:00~ 社交ダンス 中級
10:00~ 日常英会話 初級
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
14:20~ ふれあい卓球②
14:30~ 日常英会話 中級
17:30~ 英語でLet's sing(夜間)

14 水
10:30~ 英語でLet's sing(午前)
13:00~ 社交ダンス初級

15 木
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①
14:00~ 仏原語シャンソン

16 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

17 土
9:30~ 囲碁(初級~中級)
11:00~ 囲碁(上級~有段)

18 日
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)

19 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

20 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
14:20~ ふれあい卓球②
13:30~ 日常英会話 初級
14:30~ 日常英会話 中級
17:30~ 英語でLet's sing(夜間)

21 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

22 木
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②

23 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

24 土
9:30~ 囲碁(初級~中級)
11:00~ 囲碁(上級~有段)

25 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)

26 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~ カラオケ

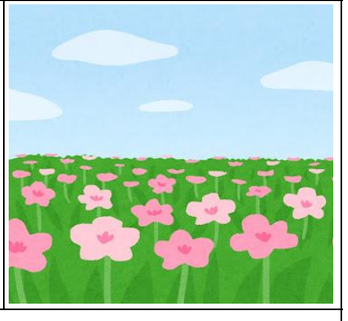
27 火
10:00~ 社交ダンス 中級
10:00~ ヴォイストレーニング
10:00~ 日常英会話 初級
11:00~ 日常英会話 中級
13:00~ ふれあい卓球①
13:30~ 日常英会話 初級
14:20~ ふれあい卓球②
14:30~ 日常英会話 中級
17:30~ 英語でLet's sing(夜間)

28 水
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

29 木
13:30~ 木曜ヨガ②

30 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

31 土
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)

営業中

●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
7日（水）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
31日（土）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）

●5月休業予定日
なし

●朝ごはん予定日
2日（金）16日（金）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム　～柏餅について～

5月5日は端午の節句。男の子の健やかな成長を願う日です。
そこで今回は柏餅について紹介します。柏餅は柏の葉で餅を包んだ日本発祥の
縁起が良い食べ物です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉は落ちず、
後継が途絶えないと言われており子孫繁栄の思いが込められています。
柏餅を食べてお子様の健やかな成長を願いましょう!!

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

※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。【4月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7　TEL 03-3436-2500

三田だより5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
：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。

※お風呂のご利用は男性・女性共に
月・水・金の12:00～18:30
（最終受付18:00まで）

		1 木 9:00~ 輪投げ 10:20~ エンジョイフラ 13:00~ コーラス	2 金 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段)	3 土 12:00~ 三田いきいき寄席 	4 日
5 月 	6 火 13:00~ 臨床美術講座 	7 水 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ②	8 木 9:00~ 輪投げ 10:45~ はじめての社交ダンス 13:00~ コーラス 13:00~ 麻雀教室	9 金 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段) 14:00~ フラダンス	10 土 13:00~ 書道教室 	11 日 13:00~ 昭和歌謡コンサート
12 月 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	13 火 13:00~ ペン字 10:00~ 絵手紙教室 15:30~ 日本語で歌うシャンソン	14 水 10:00~ 書道 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ②	15 木 9:00~ 輪投げ 10:20~ エンジョイフラ 13:00~ コーラス 13:00~ 麻雀教室	16 金 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段) 13:00~ ビーズアクセサリー講座	17 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	18 日
19 月 9:30~ おもてなしの茶道 13:00~ ふれあい卓球① 14:10~ ふれあい卓球②	20 火 13:00~ ペン字 13:00~ MITAシネマ座 	21 水 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ②	22 木 9:00~ 輪投げ 10:45~ はじめての社交ダンス 13:00~ 麻雀教室	23 金 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段) 14:00~ フラダンス	24 土 	25 日
26 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	27 火 10:00~ 絵手紙教室 15:30~ 日本語で歌うシャンソン	28 水 10:00~ 書道 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ②	29 木 9:00~ 輪投げ 13:00~ 麻雀教室	30 金 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段)	31 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）	

まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中！ / 日・祝は休業)

営業中

●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
12日（金）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
31日（土）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）

●5月休業予定日
なし

●朝ごはん予定日
14日（水）28日（水）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム　～柏餅について～

5月5日は端午の節句。男の子の健やかな成長を願う日です。
そこで今回は柏餅について紹介します。柏餅は柏の葉で餅を包んだ日本発祥の
縁起が良い食べ物です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉は落ちず、
後継が途絶えないと言われており子孫繁栄の思いが込められています。
柏餅を食べてお子様の健やかな成長を願いましょう!!

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♪

三田いきいきプラザ ブログ　で検索！

QRコードはこちら↑

※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。【4月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17　TEL 03-3452-9421

虎ノ門だより5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
※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）

1 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

2 金
14:00~ **自主カラオケ**
※60歳以上の港区民のみ参加可能

3 土

4 日

5 月
15:30~ モダンバレエ

6 火

7 水
9:15~ 囲碁中級・上級
11:00~ 囲碁有段
13:30~ ゴスペル

8 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

9 金
14:00~ カラオケ

10 土
12:30~ ビーズアクセサリー

11 日
9:15~ まったく初めての囲碁入門
11:00~ 囲碁初級

12 月
10:00~ 書道
14:00~ ステキな声づくり
14:00~ **とらトピア個別栄養相談**
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

13 火
10:00~ タンゴセラピー
13:30~ eスポーツ(始)

14 水
15:30~ 低栄養改善教室(始)

15 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

16 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

17 土

18 日

19 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

20 火
10:00~ タンゴセラピー
13:30~ eスポーツ
13:30~ ハンドメイド

21 水
9:15~ 囲碁中級・上級
11:00~ 囲碁有段
15:30~ 低栄養改善教室

22 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

23 金
14:00~ カラオケ

24 土
14:00~ **弦楽四重奏コンサート**

25 日
9:15~ まったく初めての囲碁入門
11:00~ 囲碁初級

26 月
10:00~ 書道
14:00~ ステキな声づくり
15:30~ モダンバレエ

27 火
10:00~ タンゴセラピー
13:30~ eスポーツ
13:30~ アロマ&ハーブ
13:30~ とらトピア個別栄養相談

28 水
15:30~ 低栄養改善教室

29 木

30 金

31 土
14:00~ **映画音楽コンサート35**

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
12日（月）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
24日（土）10:00-13:00（ラストオーダー12:30）
31日（土）10:00-13:00（ラストオーダー12:30）

●5月休業予定日
なし
●いきいき朝ごはん予定日
10日（土）24日（土）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム　～柏餅について～

5月５日は端午の節句。男の子の健やかな成長を願う日です。
そこで今回は柏餅について紹介します。柏餅は柏の葉で餅を包んだ日本発祥の縁起が良い食べ物です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉は落ちず、後継が途絶えないと言われており子孫繁栄の思いが込められています。
柏餅を食べてお子様の健やかな成長を願いましょう!!

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♪
虎ノ門いきいきプラザ ブログ　で検索！
QRコードはこちら↑

※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。【5月25日版】

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