

地域の居場所 つくりませんか

サロンはじめ方講座

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。

【全3回】

-  1 8月25日(日)9時半～正午
サロンとは? 居場所づくりの効果について
-  2 8月下旬～9月下旬のうち
サロン開催日のいずれか1日
先輩サロンに訪問・活動体験
-  3 9月28日(土)9時半～正午
ふりかえり・自分のサロンを考えよう

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】 港区でのサロン活動に興味がある、3回全て参加できる人

【定員】 20人（申込順）

【会場（第1回・第3回）】 麻布地区総合支所2階（六本木5-16-45）

【申し込み】 8月22日（木）までに申込みフォーム・

電話・FAXまたは電子メールで、
住所、氏名、電話番号を明記の上申し込み。



申し込み・問い合わせ

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

みんなと地域の福祉活動

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3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)

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
- ちいばす麻布ルート、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

港区 × 学校法人メイ・ウシヤマ学園

生活支援体制整備事業

MINATO
ファッションショー

美しく輝いて生きる

ファッションショー
出演者募集!!

開催日: **11/23 (SAT) 13:30~15:00**
午前に準備・リハーサルを行います

会場: **ハリウッド大学ホール** (港区六本木6-4-1六本木ヒルズハリウッドプラザ5階)

募集期間: **8/1 (THU) 8:30 ~ 9/2 (MON) 17:00**

応募資格: 概ね60歳以上の港区在住の方

定員: 30人程度(応募者多数の場合は抽選)

応募方法: 募集期間に応募フォームまたは電話・FAXで申込みください。

申込み・問合せ: 港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285



(応募フォーム)

共催:



港区



学校法人メイ・ウシヤマ学園

MINATOシニアコレクション

～美しく輝いて生きる～

出演者募集 申込書

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285

ふりがな お名前	年齢 (いずれ かに○)	60代・70代・80代・90代以上
		59歳以下 年齢をご記入ください _____ 歳
住所	港区	
電話番号 FAX番号	電話:	FAX:
メールアドレス		
個人情報の提供に ついて (□にチェック)	<input type="checkbox"/>	上記の個人情報を本事業内に限り、共催の港区、学校法人メイ・ウシヤマ学園に提供することに同意します。
当落通知について	募集の当落通知は9/3(火)に郵送にて発送します。9/8(日)までに届かない場合には下記お問合せ先までご連絡ください。	

※本ファッションショーでは、ご出演の皆さまご自身の思い出の服を着て舞台上がっていただきます。

会 場:ハリウッド大学ホール(六本木ヒルズハリウッドプラザ5階)

応募資格:概ね60歳以上の港区在住の方

定 員:30人程度(応募者多数の場合は抽選)

応募方法:9/2(月)までに応募フォーム(表面二次元コード)または
港区社会福祉協議会まで電話、FAXでお申込みください。

詳細は港区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



～みなと区民大学のお知らせ～

9月からKissポート財団主催のみなと区民大学でヘアメイクやドレスアップ、ウォーキングなどファッションショーに役立つ「いきいき輝いて生きる」講座(全5回)が開催されます。参加をご希望の方はKissポート財団ホームページ(8月5日～)またはキスポーツ誌8月号(8月5日発行)をご覧ください。

【問い合わせ先】

生活支援コーディネーター(港区社会福祉協議会 地域福祉係内)

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

本事業は港区生活支援体制整備事業の一環として港区と学校法人メイ・ウシヤマ学園の共催で開催します。

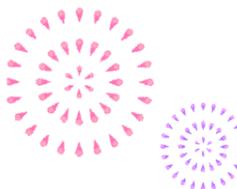
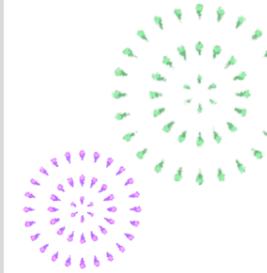
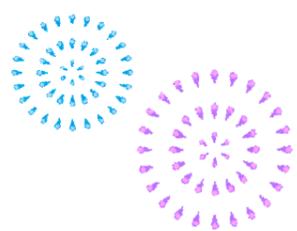
三田トレーニングだより8月号

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		土曜日体操教室		1 木		2 金		3 土		4 日			
<p>：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要</p> <p>：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要</p> <p>：夜間の教室</p>		<p>【毎週土】10:00～10:40 2階集会室B 定員16名</p> <p>※当日整理券制(9:00より、1階事務室にて整理券配布)</p> <p>整理券をお持ちの上、9:45に集会室Bへお越しください。</p> <p>参加希望者多数の場合は抽選となります。</p> <p>自宅で出来る簡単なトレーニングやストレッチを行います!</p>		<p>9:30～ 男性のための料理教室</p> <p>10:00～ 膝痛予防改善教室</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>11:50～ ちょい足し体操</p> <p>13:30～ バランス足腰元気講座</p>		<p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門(始)</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>13:30～ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30～ はじめてマシン(始)</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>10:00～ 土曜日体操教室</p> <p>11:00～ みんなといきいき体操</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00～ 夏の男性ヨガ</p>					
<p>5 月</p> <p>9:30～ 体力アップ</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>15:00～ 夏の女性ヨガ</p>		<p>6 火</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30～ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00～ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30～ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>7 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> 		<p>8 木</p> <p>9:30～ 男性のための料理教室</p> <p>10:00～ 膝痛予防改善教室</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>11:50～ ちょい足し体操</p> <p>13:30～ バランス足腰元気講座</p>		<p>9 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>13:30～ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>10 土</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室</p> <p>11:00～ みんなといきいき体操</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00～ 夏の男性ヨガ</p>		<p>11 日</p> 	
<p>12 月</p> <p>9:30～ 体力アップ</p> <p>15:00～ 夏の女性ヨガ</p> <p>振替休日</p>		<p>13 火</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30～ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00～ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30～ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>14 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p>		<p>15 木</p> <p>9:30～ 男性のための料理教室</p> <p>10:00～ 膝痛予防改善教室</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>11:50～ ちょい足し体操</p> <p>13:30～ バランス足腰元気講座</p>		<p>16 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>13:30～ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>17 土</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室</p> <p>11:00～ みんなといきいき体操</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p>		<p>18 日</p> 	
<p>19 月</p> <p>9:30～ 体力アップ</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p>		<p>20 火</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30～ 健康トレーニング火曜日A(終)</p> <p>13:00～ 健康トレーニング火曜日B(終)</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30～ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>21 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> 		<p>22 木</p> <p>9:30～ 男性のための料理教室</p> <p>10:00～ 膝痛予防改善教室</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>11:50～ ちょい足し体操</p> <p>13:30～ バランス足腰元気講座</p>		<p>23 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日(終)</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>13:30～ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>24 土</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室</p> <p>11:00～ みんなといきいき体操</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00～ 夏の男性ヨガ</p>		<p>25 日</p> 	
<p>26 月</p> <p>9:30～ 体力アップ</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>15:00～ 夏の女性ヨガ</p>		<p>27 火</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30～ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>28 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p>		<p>29 木</p> <p>9:30～ 男性のための料理教室</p> <p>10:00～ 膝痛予防改善教室</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>11:50～ ちょい足し体操</p> <p>13:30～ バランス足腰元気講座</p>		<p>30 金</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>13:30～ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30～ はじめてマシン</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>31 土</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室</p> <p>11:00～ みんなといきいき体操</p> <p>13:15～ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00～ 夏の男性ヨガ</p>			

みんなといきいき体操

【毎週水、木、金】11:30～11:45 1階敬老室 定員20名

【毎週土】11:00～11:15 2階集会室B 定員18名

(開始15分前に会場にて受付)

港区のオリジナル体操です! DVDに合わせて気軽に楽しく体操しましょう!!

●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)

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すすめです!

※次月のテーマは毎月25日頃に発表します。

フリーマシントレーニング

【毎週火、土】1階トレーニングルーム 定員各6名 ※当日参加制

①13:15～13:45 ②14:00～14:30

③14:45～15:15 ④15:30～16:00

開始の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

※参加希望者多数の場合は抽選を行います。初めての方は職員までお声がけ下さい。

神明トレーニングだより8月号

港区立神明いきいきプラザ

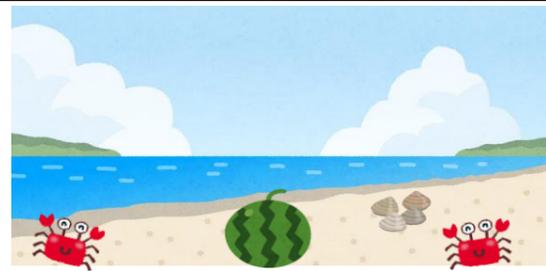
【指定管理者】 百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

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)

カレンダーの見方

- 午前中の教室 (始): 初回
- 午後中の教室 (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



<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ やわらぐヨガ</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>15:00~ 肩こり予防改善(始)</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30~ 頭とからだの健康教室(始)</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室(始)</p>		<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>14:00~ ズンバゴールド</p> <p>15:30~ ズンバゴールド</p> <p>16:40~ ストレッチ</p>		<p>10:30~ 朝トレ</p>	
<p>5月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ やわらぐヨガ</p>		<p>6月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>15:00~ 肩こり予防改善(始)</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>7月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>8月</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p>		<p>9月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30~ 頭とからだの健康教室</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室</p>		<p>10月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p>		<p>11月</p> <p>臨時休館</p> <p>山の日</p>	
<p>12月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>振替休日</p>		<p>13月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>15:00~ 肩こり予防改善</p> <p>16:00~ ゴルフピラティス</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>14月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング(終)</p> <p>13:30~ 健康トレーニング(終)</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>15月</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>14:00~ 健康トレーニング(終)</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>16月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>13:30~ 頭とからだの健康教室</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室</p>		<p>17月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>14:00~ ズンバゴールド</p> <p>15:30~ ズンバゴールド</p> <p>16:40~ ストレッチ</p>		<p>18月</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p> <p>10:30~ 朝トレ</p>	
<p>19月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ やわらぐヨガ</p>		<p>20月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング(終)</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>15:00~ 肩こり予防改善</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>21月</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>22月</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p>		<p>23月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング(終)</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30~ 頭とからだの健康教室</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室</p>		<p>24月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>14:00~ ズンバゴールド</p> <p>15:30~ ズンバゴールド</p> <p>16:40~ ストレッチ</p>		<p>25月</p> <p>10:30~ 朝トレ</p>	
<p>26月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング(終)</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>27月</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門(終)</p> <p>15:00~ 肩こり予防改善</p> <p>16:00~ ゴルフピラティス</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>28月</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>29月</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>30月</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p>		<p>31月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>14:00~ ズンバゴールド</p> <p>15:30~ ズンバゴールド</p> <p>16:40~ ストレッチ</p>			

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：16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。

カレンダーの見方

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



<p>9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:30~ みんなの食と健口 (始) 18:00~ 姿勢改善エクササイズ</p>		<p>9:15~ 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</p>		<p>9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 低栄養改善教室 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ボディメイクワークアウト</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 夏のスッキリヨガA 16:45~ 夏のスッキリヨガB 18:30~ エアロステップ</p>		<p>9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体カ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 (始) 18:30~ エアロステップ</p>		<p>10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング 15:30~ 脳活体操</p>		<p>10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球</p>	
<p>5月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:30~ みんなの食と健口 (始) 18:00~ 姿勢改善エクササイズ</p>		<p>6月 9:15~ 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</p>		<p>7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~ 低栄養改善教室 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ボディメイクワークアウト</p>		<p>8月 10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 夏のスッキリヨガC 16:45~ 夏のスッキリヨガD 18:30~ エアロステップ</p>		<p>9月 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体カアップトレーニング (終) 14:00~ はじめてのマシントレーニング 17:30~ 機能改善ピラティス 18:30~ ゴルフピラティス</p>		<p>10月 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング 15:30~ 脳活体操</p>		<p>11月 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球</p>	
<p>12月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30②</p>		<p>13月 9:15~ 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</p>		<p>14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~ 低栄養改善教室 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ボディメイクワークアウト</p>		<p>15月 10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 夏のスッキリヨガA 16:45~ 夏のスッキリヨガB 18:30~ エアロステップ</p>		<p>16月 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</p>		<p>17月 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング 15:30~ 脳活体操</p>		<p>18月 トレーニングルーム無料開放日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球</p>	
<p>19月 9:15~ 健康トレーニング (終) 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:30~ みんなの食と健口 18:00~ 姿勢改善エクササイズ</p>		<p>20月 14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>21月 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~ 低栄養改善教室 (終) 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ボディメイクワークアウト</p>		<p>22月 10:00~ 健康トレーニング① (終) 14:15~ 健康トレーニング② (終) 15:45~ 夏のスッキリヨガC 16:45~ 夏のスッキリヨガD 18:30~ エアロステップ</p>		<p>23月 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~ 機能改善ピラティス 18:30~ ゴルフピラティス</p>		<p>24月 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング (終) 15:30~ 脳活体操 (終)</p>		<p>25月 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球</p>	
<p>26月 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 18:00~ 姿勢改善エクササイズ</p>		<p>27月 14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>28月 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ボディメイクワークアウト</p>		<p>29月 18:30~ エアロステップ</p>		<p>30月 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</p>		<p>31月 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ</p>			

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 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。

<p>カレンダーの見方</p> <p> : 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。 </p>			<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>1 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>2 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>3 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級) 10:00～ 広重の見た港区 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～ 書道教室 16:00～ ヴァイオリン講座 17:30～ 夏のカネフラ</p>	<p>4 日</p> <p>神明いきいきプラザにて 盆踊り大会開催!!</p>			
<p>5 月</p> <p>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</p>	<p>6 火</p> <p>10:00～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座</p>	<p>7 水</p>	<p>8 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス</p>	<p>9 金</p> <p>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 14:00～ フラダンス</p>	<p>10 土</p>	<p>11 日</p> <p>13:00～ ハワイアンライブ 14:25～ 打ち水大作戦</p> <p>山の日</p>
<p>12 月</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>振替休日</p>	<p>13 火</p> <p>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 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>14 水</p> <p>10:00～ 書道教室</p>	<p>15 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ♪</p>	<p>16 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>17 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 16:00～ ヴァイオリン講座 17:30～ 夏のカネフラ</p>	<p>18 日</p>
<p>19 月</p> <p>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</p>	<p>20 火</p> <p>13:00～ ペン字</p>	<p>21 水</p> <p>10:00～ はじめての手びねり体験 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p>	<p>22 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 13:30～ カレースパイス講座① 15:00～ カレースパイス講座②</p>	<p>23 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>24 土</p> <p>14:00～ MITAシネマ座</p>	<p>25 日</p>
<p>26 月</p> <p>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>27 火</p> <p>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</p>	<p>28 水</p> <p>10:00～ 書道教室 13:00～ ハワイアンキルト講座 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p>	<p>29 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 13:00～ 三田メイクアップ講座</p>	<p>30 金</p> <p>13:00～ 三田ちぎり絵アート講座</p>	<p>31 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>	

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)

●8月休業予定日 なし

●朝ごはん予定日 14日(水) 28日(水)

●2日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●13日(火) 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)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中

虎ノ門いきいきプラザにて

夏祭り を開催します!

9月7日(土) 10:00～

焼きそば、フランクフルト、限定のスイーツ・ドリンク
その他 射的やヨーヨー釣りなど縁日をイメージした
様々なブースを準備しています!
皆様のご来館をお待ちしております!

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!

三田いきいきプラザブログ QRコードはこちら↑



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。		体育館無料開放日 ※お風呂のご利用は男性・女性共に月・水・金の12:00～18:30 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。 譲り合ってください。		1 木 10:00～ 夏の初級スマホ講座 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		2 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～ 盆踊り練習会 13:30～ パステルアート教室		3 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		4 日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ) 14:30～ 盆踊り大会	
5 月 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ	6 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～ 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	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 10:00～ 夏の初級スマホ講座 13:30～ 木曜ヨガ② 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 臨時休館 山の日					
12 月 10:00～ 絵手紙① 11:15～ 絵手紙② 13:30～ アロマ&ハーブ講座 16:45～ ステキな声づくり講座	13 火 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～ モダンバレエ講座 14:20～ ふれあい卓球② 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 14:00～ 美しいペン字を書く	15 木 10:00～ 絵本アート教室 10:00～ 夏の初級スマホ講座 13:30～ 木曜ヨガ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(アシタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)					
19 月 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	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 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 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 10:00～ 夏の初級スマホ講座 13:30～ 木曜ヨガ② 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(アシタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)					
26 月 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 16:45～ ステキな声づくり講座 18:30～ ゴスペル講座	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～ 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 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	30 金	31 土	日曜ヨガ①(アシタンガヨガ) 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)					

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) ●8月休業予定日 11日

※以下の日は営業時間を変更させていただきます ●朝ごはん予定日 3日(土) 17日(土)

2日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

5日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

18日(日) 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)

虎ノ門いきいきプラザにて **夏祭り** を開催します!

9月7日(土) 10:00～

焼きそば・フランクフルト、限定のスイーツ・ドリンク
 その他 射的やヨーヨー釣りなど縁日をイメージした
 様々なブースを準備しています!
 皆様のご来館をお待ちしております!

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 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

※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)



<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>1 木</p>		<p>14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 15:30～ モダンバレエ</p> <p>2 金</p>		<p>3 土</p>		<p>4 日</p>	
<p>12:30～ 楽しく始める英会話</p> <p>5 月</p>	<p>9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段</p> <p>6 火</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>8 木</p>	<p>14:00～ カラオケ 15:30～ モダンバレエ</p> <p>9 金</p>	<p>12:30～ ビーズアクセサリー</p> <p>10 土</p>	<p>9:15～ まったく初めての囲碁入門 11:00～ 囲碁初級</p> <p>11 日</p>		
<p>10:00～ 書道</p> <p>12 月</p> <p>振替休日</p>	<p>13:30～ ハンドメイド</p> <p>13 火</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>15 木</p>	<p>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 15:30～ モダンバレエ</p> <p>16 金</p>	<p>17 土</p>	<p>18 日</p>		
<p>10:00～ 透明水彩画 12:30～ 楽しく始める英会話</p> <p>19 月</p>	<p>9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段</p> <p>20 火</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>22 木</p>	<p>14:00～ カラオケ 15:30～ モダンバレエ</p> <p>23 金</p>	<p>24 土</p>	<p>9:15～ まったく初めての囲碁入門 11:00～ 囲碁初級</p> <p>25 日</p>		
<p>10:00～ 書道 12:30～ 楽しく始める英会話</p> <p>26 月</p>	<p>13:30～ アロマ&ハーブ</p> <p>27 火</p>	<p>15:30～ モダンバレエ</p> <p>29 木</p>	<p>14:00～ ポップス&ゴスペルコンサート (事前申込制)</p> <p>30 金</p>	<p>31 土</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) ●8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

- 2日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 5日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 31日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)

●8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

営業中



虎ノ門いきいきプラザにて
館祭り を開催します!

焼きそば、フランクフルト、限定のスイーツ・ドリンク
その他 射的、ヨーヨー釣りなど緑日をイメージした
様々なブースを準備しています!
皆様のお来館をお待ちしております!

9月7日
(土)

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



QRコードはこちら↑