みなとパーク芝浦フェスティバル

開催日時 2025年3月8日(土)10:00～16:00

各プログラムの開催時間は、裏面の【タイムテーブル】をご覧ください

STAMP スタンプラリーに参加してね！

みなとパーク芝浦を利用しているさまざまな世代が交流し、地域を盛り上げるイベントを、みなとパーク芝浦の各施設が連携して開催します。

会場

みなとパーク芝浦
- 芝浦港南地区総合支所
- 港区スポーツセンター
- 男女平等参画センター
- 消費者センター
- 介護予防総合センター

芝浦公園

伝統文化交流館

事前申込イベント

いずれも費用はかかりません。

芝浦港南地区フェスタ

運河クルーズ

対象　区内在住・在勤・在学者

とき　①13:00～13:45　②14:00～14:45
③15:00～15:45　④16:00～16:45

ところ　しばうら保育園分園　正面入口向かい側集合
(詳しくは当選者宛てに案内状をお送りします)

定員　各便とも 40 人(抽選) ※1応募につき4人まで申込可

申し込み　電話で、2月4日(火)～2月12日(水)に、みなとコール(受付時間は、9:00(初日は14:00)から17:00(最終日は12:00)まで)へ。 ☎03-5472-3710
※全便のうち1便だけ選んでいただけます。複数便の申し込みはできません。
詳しくは、港区ホームページをご覧ください。

問い合せ　芝浦港南地区総合支所協働推進課
地区政策担当　☎6400-0013

パラスポーツを楽しもう！

障がい者サッカーチャレンジひろば

対象　知的障がいのあるお子さんとそのご家族
とき　10:15～11:15
ところ　アリーナ(5階)
持ち物　室内履き
申し込み　お問い合わせください。
問い合せ　港区スポーツセンター　☎3452-4151

国際女性デー in リーブラ

カン・ハンナさん講演会「国際女性デーに向けて」

対象　どなたでも
とき　10:15～11:00
ところ　学習室C(2階)
定員　40人(申込順)
申し込み　電話・ファックス・申し込みフォームまたは直接、男女平等参画センターへ
問い合せ　男女平等参画センター
☎3456-4149　FAX 3456-1254

ラクっちゃチャレンジパーク

❶ K-POP ダンスにチャレンジ

対象　どなたでも
とき　①10:00～10:40　②11:10～11:50
定員　20人(申込順)

❷ 運動能力向上！親子でチャレンジ運動遊び

対象　5歳から小学3年生までのお子さんとその保護者
とき　14:00～14:50
定員　30人(申込順)

共通項目
ところ　介護予防総合センター
持ち物　動きやすい服装、室内履き
申し込み　電話または直接、介護予防総合センターへ
問い合せ　介護予防総合センター　☎3456-4157

【タイムテーブル】

◀イベント内容の詳細はこちら！

みなとパーク芝浦フェスティバル

イベント名	場所	イベント内容	時間
芝浦港南地区フェスタ	全体	クイズスタンプラリー　※詳細は中面に記載があります。	10:00～16:00
	芝浦公園	ドーム型フワフワで遊ぼう(森のスクールバス)	10:00～15:30
	新芝浦運河他	運河クルーズ45分間　※事前申込 各40人(抽選)	①13:00～13:45 ②14:00～14:45 ③15:00～15:45 ④16:00～16:45
	芝浦港南地区総合支所1階	自分の体について知ろう(健康啓発イベント) ・大人も子供も健康ワークショップ ・誰でも参加できる体力測定、健康クイズ	10:00～15:00
	1階 アトリウム	みどりでつなぐプロジェクト分科会　ブース出展 (グリーンマップ・啓発物品等の配布、活動内容紹介パネル展示)	10:00～14:30
		港区在宅療養相談センター　PRポスター展示	10:00～16:00
		港区社会福祉協議会 ・社協PR(会員募集、ボランティア情報等のチラシ) ・みーしゃグッズ販売(ぬいぐるみ、付箋等) ・クイズ(回答者にはノベルティ配布) ・地区ボランティアコーナー登録団体の紹介	
		港区児童相談所 ・港区里親制度普及啓発キャラクター「さとみん」と一緒に輪投げに挑戦 ・里親制度のパネル展示、里親制度啓発グッズの配布等	
	1階リーブラホール	地域で育む日本語学習支援プロジェクト　事業成果発表会	15:00～16:00
第52回港区消費生活展	消費者センター 2階	フードドライブ〈港区消費者団体連絡会〉	10:00～15:30
		展示および販売〈港区消費者団体〉	10:00～16:00
		展示および消費者問題の啓発〈港区消費者問題推進員〉	
		電気安全に関する展示およびクイズ〈関東電気保安協会東京北事業本部〉	
		環境活動およびリサイクルに関する展示〈森永乳業株式会社〉	
		ゴミの分別に関する展示〈港区リサイクル事業協同組合〉	
		野菜等の販売〈愛知県田原市〉	
		焼きたてパンとコーヒーの販売〈みなと障がい者福祉事業団〉	
		小物の販売〈みなと工房〉	
		大道芸「ユキのバルーンアートショー」 ※各回先着20人に風船をプレゼント(各回30分前から整理券を配付)	①11:00～11:30 ②14:00～14:30
パラスポーツを楽しもう！	港区スポーツセンター 5階アリーナ	障がい者サッカーの紹介や港区での取り組みについての紹介、地域団体による展示等	10:00～15:00
		障がい者サッカーチャレンジひろば　※事前申込	10:15～11:15
		電動車椅子サッカー親善試合(観戦のみ/観戦は6階観覧席へ)	12:00～13:00
		ブラインドサッカー親善試合(観戦のみ/観戦は6階観覧席へ)	13:40～15:00
		ブラインドサッカー特別体験プログラム〈kissポート財団〉	15:10～16:00
国際女性デーin リーブラ	男女平等参画センター リーブラ2階	リーブラ短歌大賞表彰式　カン・ハンナさん選評　※60人(会場先着順)	10:00～10:15
		カン・ハンナさん講演会「国際女性デーに向けて」　※事前申込 40人(申込順)	10:15～11:00
ラクっちゃチャレンジパーク	介護予防総合センター ラクっちゃ 2階	ラクっちゃ縁日(射的・ヨーヨー釣り・eスポーツ等)	10:00～16:00
		「ことばつむぎ」のおはなし会(絵本、語り、パネルシアター)　※各20人(会場先着順)	①10:30～11:10 ②11:30～12:10
		K-POPダンスにチャレンジ　※事前申込 各20人(申込順)	①10:00～10:40 ②11:10～11:50
		運動能力向上！親子でチャレンジ運動遊び　※事前申込 30人(申込順)	14:00～14:50
みんなで楽しい昔あそび	伝統文化交流館1階	昔懐かしい日本の遊び(あやとり・お手玉・折り紙等)	11:00～16:00

みなとパーク芝浦フェスティバル クイズスタンプラリー

＊クイズスタンプラリーへのご参加は、お一人様１回限りとなります。

参加賞 / 景品交換場所（芝浦南地区総合支所 窓口）

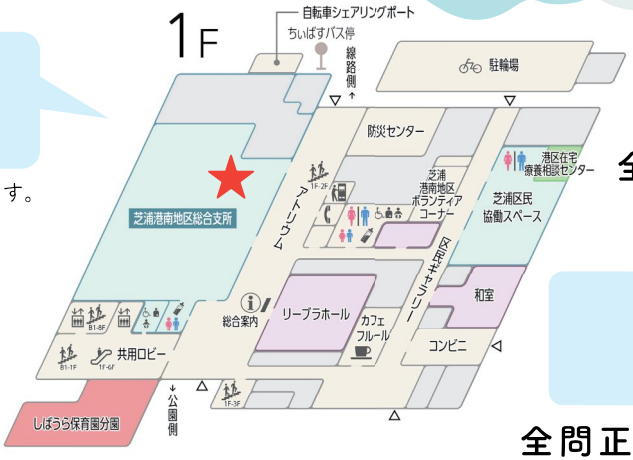
すべて回ったら★に、この紙を持っていこう！

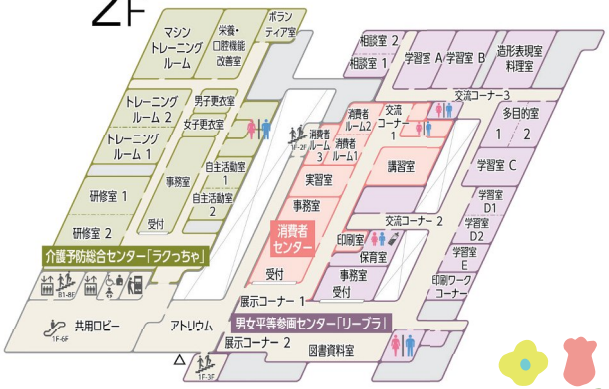
＊景品は、なくなり次第終了となります。

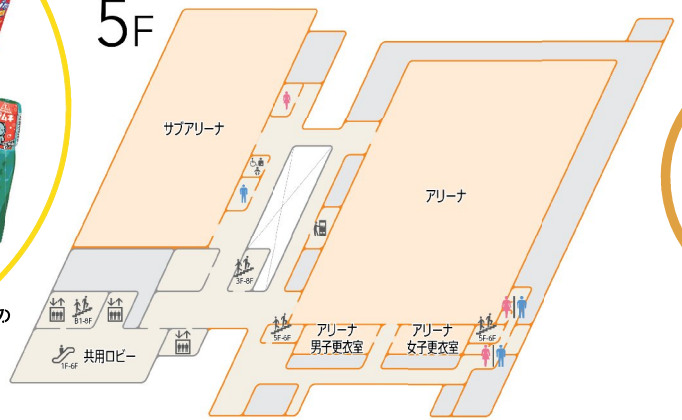
景品

福島県柳津町
（芝浦港南地区総合支所 連携自治体）様の
各種特産品

森永製菓株式会社
（みなとパーク芝浦 地元交流企業）様の
お菓子詰め合わせセット







スタンプを見つけて ◯ に押そう

全箇所（5箇所）**回ると、参加賞がもらえるよ！**

＊参加賞は、クイズの正誤にかかわらずもらえます。

クイズに挑戦して □ に答えを書こう

＊クイズパネルは、各スタンプ台の横にあります。

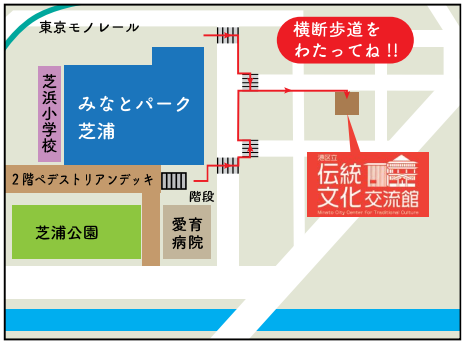
全問正解者には、選べる景品をプレゼント！

みなとパーク芝浦２階
介護予防総合センター
スタンプラリー

みなとパーク芝浦２階
消費者センター
スタンプラリー

みなとパーク芝浦２階
男女平等参画センター
スタンプラリー

みなとパーク芝浦５階
スポーツセンター
スタンプラリー



伝統文化交流館
スタンプラリー

港区立公園・児童遊園へのスマートポールの設置に関するアンケートにご協力ください

◆ 港区では、区民・来街者への通信環境の提供や防災の観点から、無料で利用可能な公衆無線ＬＡＮの整備を進めてきました。

◆ 子どもから高齢者、通勤や観光による来街者の方まで幅広く利用されており、災害時における避難場所等としても活用を見込んでいる区立公園・児童遊園にも整備を拡大していきます。

◆ 区立公園等へは、公衆無線ＬＡＮの整備に加え、人流カメラやデジタルサイネージ等の様々な機能も合わせて搭載できる「スマートポール」として設置を予定しています。

スマートポールイメージ図

公衆無線ＬＡＮ
安定したネットワーク環境の提供

ソーラーパネル
災害時等における電気の供給

デジタルサイネージ
行政情報、町会・自治会などの地域情報、災害情報の発信

防災スピーカー
緊急時、災害時等のアナウンス

人流カメラ
災害やイベント時における公園の混雑状況の把握

ＡＥＤ
わかりやすい場所への設置

非常用電源
災害時の機能維持、電源供給

安全安心、便利で使いやすいサービスを提供するため、アンケートにご協力をお願いいたします。

アンケート実施期間

令和7年2月24日（月）から
3月24日（月）まで

詳細はこちら➡
港区公式ホームページ

https://www.city.minato.tokyo.jp/dejitarukaikakutan/kouen-wi-fi_survey.html

問い合わせ先　港区企画経営部企画課デジタル改革担当　03-3578-2073

令和７年度に設置する公園・児童遊園（案）

- ◆ 令和７年度に設置する公園・児童遊園は、比較的規模が大きく、人の出入りが多い公園・児童遊園を中心に設置します。
- ◆ 公園・児童遊園内に設置する場所は、公園・児童遊園の利用を妨げず、スマートポールの機能を十分活用できるポイントを選定しています。
- ◆ スマートポール設置後は、平常時の利用状況の分析や災害時を想定した機能検証などを行います。

地区	公園名	防災関係
芝	芝公園	広域避難場所
	芝五丁目児童遊園	地域集合場所
麻布	有栖川宮記念公園	広域避難場所
	一の橋公園	-
赤坂	高橋是清翁記念公園	地域集合場所
高輪	古川さくら児童遊園	-
	白金台どんぐり児童遊園	広域避難場所/地域集合場所
芝浦港南	芝浦公園	地域集合場所
	こうなん星の公園	地域集合場所
	お台場レインボー公園	地域集合場所

スマートポールの機能について

繋がる
- 公衆無線ＬＡＮ
- ソーラーパネル

伝わる
- デジタルサイネージ
- 防災スピーカー

見える
- 人流カメラ

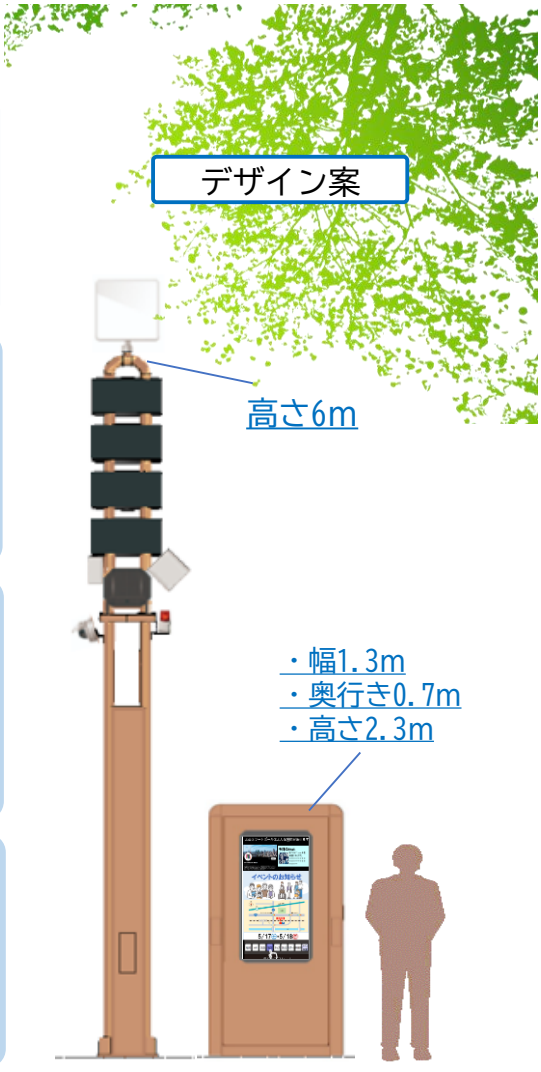
助ける
- ＡＥＤ
- 非常用電源

○通信インフラの強靭化
衛星通信も活用し、大規模災害時にも安定的な通信を確保

○安全・安心な公園利用
熱中症情報等の発信やＡＥＤによる迅速な対応・安定的な電力供給

○情報発信力の強化
地域のイベント等の情報発信、地震等の災害・避難情報をリアルタイム配信

○人流データの分析・活用
利用者の属性情報や通行量データを取得・分析



三田トレーニングだより3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)

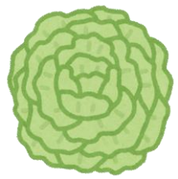
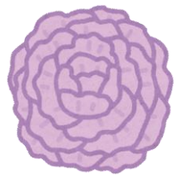
カレンダーの見方

- ：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

フリーマシントレーニング

1階トレーニングルーム　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。（室内限きをご持参ください）

3 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 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~ 冬の女性ヨガ 	4 火	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(終) 13:00~ 健康トレーニング火曜日B(終) 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	5 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**	6 木	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** 13:30~ バランス足腰元気講座	7 金	10:00~ **音楽で楽しくエクササイズ** 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(終) 14:30~ ミニ健30金曜日A②
10 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 15:00~ 冬の女性ヨガ	11 火	9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ **新聞棒でお手軽体操教室** 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	12 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**	13 木	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** 13:30~ バランス足腰元気講座(終)	14 金	10:00~ **音楽で楽しくエクササイズ** 11:30~ **みんなといきいき体操** 13:30~ ミニ健30金曜日A①(終) 14:30~ ミニ健30金曜日A②(終)
17 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	18 火	9:30~ ミニ健30火曜日A①(終) 10:30~ ミニ健30火曜日A②(終) 11:30~ **新聞棒でお手軽体操教室** 13:15~ **フリーマシントレーニング** 14:30~ ミニ健30火曜日B①(終) 15:30~ ミニ健30火曜日B②(終)	19 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**	20 木	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** 	21 金	10:00~ **音楽で楽しくエクササイズ** 11:30~ **みんなといきいき体操** 13:30~ **セラバンドでお手軽体操教室**
24 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A(終) 11:00~ 健康トレーニング月曜日B(終) 15:00~ 冬の女性ヨガ	25 火	11:30~ **新聞棒でお手軽体操教室** 13:15~ **フリーマシントレーニング**	26 水	10:00~ 頭とからだの健康教室(終) 11:30~ **みんなといきいき体操**	27 木	10:00~ やわらかボール体操教室(終) 11:30~ **みんなといきいき体操** 11:50~ **ちょい足し体操**	28 金	10:00~ **音楽で楽しくエクササイズ** 11:30~ **みんなといきいき体操** 13:30~ **セラバンドでお手軽体操教室**
31 月	15:00~ 冬の女性ヨガ(終)								

1 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	2 日	
8 土		9 日	
15 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	16 日	
22 土		23 日	
29 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(終)	30 日	

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）
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。

※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。【2月25日版】

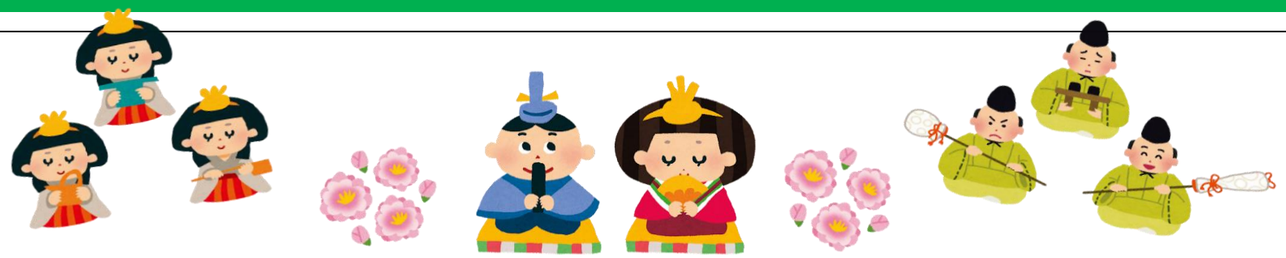
〒108-0014 港区芝4-1-17　TEL 03-3452-9421

神明トレーニングだより3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 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	2 日 10:30~ 朝トレ
3 月 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 15:50~ はじめてのマシントレーニング(終) 15:50~ やわらぐヨガ	4 火 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♪	5 水 11:15~ 動きやすいからだづくり 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	6 木 10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 健康トレーニング(終) 14:00~ みんなの食と健口(終)	7 金 10:30~ かんたんエアロ＆ストレッチ 14:00~ 腰痛予防改善	8 土 10:00~ ミニ健30(終) 11:00~ ミニ健30(終)	9 日 10:30~ 朝トレ	
10 月 10:00~ ミニ健30(終) 11:00~ ミニ健30(終)	11 火 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~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	12 水 11:15~ 動きやすいからだづくり 15:00~ ミニ健30(終) 16:00~ ミニ健30(終)	13 木 10:00~ マシントレーニング入門 15:50~ コア＆ダンベルトレーニング	14 金 10:30~ かんたんエアロ＆ストレッチ(終) 14:00~ 腰痛予防改善	15 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	16 日 トレーニングルーム無料開放日 10:30~ 朝トレ	
17 月 15:50~ やわらぐヨガ(終)	18 火 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♪	19 水 11:15~ 動きやすいからだづくり	20 木 臨時休館日 春分の日	21 金 10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 腰痛予防改善	22 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	23 日 10:30~ 朝トレ	
24 月	25 火 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(終) 15:00~ 膝痛予防改善(終) 16:00~ ゴルフピラティス(終) 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(終)	26 水 11:15~ 動きやすいからだづくり(終)	27 木 10:00~ マシントレーニング入門(終) 15:50~ コア＆ダンベルトレーニング(終)	28 金 14:00~ 腰痛予防改善(終) 18:30~ リラックスヨガ(終)	29 土 14:00~ ズンバゴールド(終) 15:30~ ズンバゴールド(終) 16:40~ ストレッチ(終)	30 日 10:30~ 朝トレ(終)	
31 月							

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。【2月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7　TEL 03-3436-2500

虎ノ門トレーニングだより3月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【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 土	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	2 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
3 月	9:30~ フォローアップトレーニング（始） 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 頭とからだの健康教室	4 火	10:30~ フォローアップトレーニング 18:30~ コア＆バランス60 14:00~ はじめてのマシントレーニング
5 水	9:15~ 健康トレーニング（終） 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス	6 木	10:30~ フォローアップトレーニング 14:15~ とらウォーキング（始） 15:45~ 冬のぽかぽかヨガA 16:45~ 冬のぽかぽかヨガB 18:30~ リズムエクササイズ＆ストレッチ
7 金	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（終） 	8 土	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）
9 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	10 月	9:30~ フォローアップトレーニング 10:45~ ミニ健30①（終） 11:45~ ミニ健30②（終） 14:15~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 骨盤底筋体操（始） 18:00~ 姿勢改善エクササイズ
11 火	10:30~ フォローアップトレーニング 14:00~ マシン倶楽部（始） 18:30~ コア＆バランス60	12 水	9:30~ フォローアップトレーニング 10:45~ ミニ健30①（終） 11:45~ ミニ健30②（終） 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス
13 木	10:30~ フォローアップトレーニング 14:15~ とらウォーキング 15:45~ 冬のぽかぽかヨガC 16:45~ 冬のぽかぽかヨガD 18:30~ リズムエクササイズ＆ストレッチ	14 金	9:15~ ミニ健30①（終） 10:15~ ミニ健30②（終） 14:00~ マシン倶楽部 17:30~ 身体すっきりピラティス 18:30~ ゴルフピラティス
15 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ	16 日	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~ ポールリラックス 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球
17 月	9:30~ フォローアップトレーニング① 10:45~ フォローアップトレーニング② 14:15~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 骨盤底筋体操 18:00~ 姿勢改善エクササイズ	18 火	9:30~ フォローアップトレーニング 11:00~ 実践！セルフ骨盤矯正 14:00~ マシン倶楽部 18:30~ コア＆バランス60（終）
19 水	9:30~ フォローアップトレーニング① 10:45~ フォローアップトレーニング② 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス（終） 	20 木	10:30~ フォローアップトレーニング 14:15~ とらウォーキング 15:45~ 冬のぽかぽかヨガA（終） 16:45~ 冬のぽかぽかヨガB（終） 18:30~ リズムエクササイズ＆ストレッチ
21 金	10:00~ フォローアップトレーニング（終） 11:00~ 実践！セルフ骨盤矯正 14:00~ マシン倶楽部	22 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ
23 日		24 月	14:15~ 頭とからだの健康教室（終） 15:30~ 骨盤底筋体操（終） 18:00~ 姿勢改善エクササイズ（終）
25 火	14:00~ マシン倶楽部 	26 水	15:30~ 腰痛予防改善教室（終）
27 木	10:00~ ショーダンス 14:15~ とらウォーキング（終） 15:45~ 冬のぽかぽかヨガC（終） 16:45~ 冬のぽかぽかヨガD（終） 18:30~ リズムエクササイズ＆ストレッチ（終）	28 金	14:00~ マシン倶楽部（終） 17:30~ 身体すっきりピラティス（終） 18:30~ ゴルフピラティス（終）
29 土	10:00~ 朝のとらトレ体操（終） 11:00~ ゆったりストレッチ（終） 	30 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング（終） 11:00~ ポールリラックス（終） 14:00~ チェアdeエクササイズ（終） 15:00~ 自主卓球
31 月			

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・祝日　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。

※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】

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

三田だより3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
- ：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。

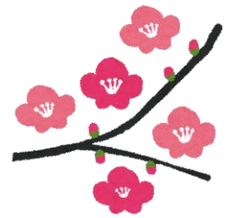
※お風呂のご利用は男性・女性共に
月・水・金の12:00～18:30
（最終受付18:00まで）

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↑

					1 土 10:00～ ヴォイストレーニング（初級） 10:30～ わたしのこれからの整理 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 18:00～ 冬のカネフラ	**2 日** 
3 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	**4 火** 10:00～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座(終)	**5 水** 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	**6 木** 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	**7 金** 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ 三田シネマ座 	**8 土** 	**9 日**
10 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	**11 火** 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 13:00～ ペン字(終) 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	**12 水** 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	**13 木** 9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	**14 金** 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	**15 土** 10:00～ おつまみ厨房 10:00～ ヴォイストレーニング（初級)(終) 11:00～ ヴォイストレーニング（中・上級)(終) 13:00～ 書道教室(終) 16:00～ ヴァイオリン講座 18:00～ 冬のカネフラ	**16 日**
17 月 9:30～ おもてなしの茶道(終) 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	**18 火** 10:00～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字(終)	**19 水** 13:00～ 癒しの飾り香を作ろう！ 13:00～ カラオケ①(終) 14:10～ カラオケ②(終) 	**20 木** 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス 	**21 金** 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	**22 土** 13:00～ 芝地区 合同演芸会 	**23 日**
24 月 11:00～ フラメンコ(終) 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	**25 火** 10:00～ モダンバレエ講座(終) 10:00～ 絵手紙教室①(終) 11:10～ 絵手紙教室②(終) 15:30～ 日本語で歌うシャンソン(終)	**26 水** 10:00～ 書道(終)	**27 木** 9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室(終) 13:00～ コーラス	**28 金** 9:15～ 囲碁(初級～中級)(終) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(終) 14:00～ フラダンス(終)	**29 土** 9:30～ 高輪の春を感じるツアー 	**30 日** 10:00～ たからさがしツアー
31 月 13:00～ ふれあい卓球①(終) 14:10～ ふれあい卓球②(終)						

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
13日（木）11:30-16:00（ラストオーダー15:30）
18日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
31日（月）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）

- **3月休業予定日**
8日(土)
- **朝ごはん予定日**
12日（水）26日（水）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム ～お酢の健康パワー！～

3月3日の雛祭りでよく食べられている「ちらし寿司」。
そんなお寿司に欠かせないお酢ですが、
実は健康に役立つ様々な機能があると言われています。
お酢には、血糖値を上がりにくくする、内臓脂肪を減らす、
疲労感をやわらげる、血圧を下げる、といった効果が期待できます。
毎日大さじ1杯程度を目安に、春の新習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか？

※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。【2月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17　TEL 03-3452-9421

神明だより3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）

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。
譲り合ってのご利用にご協力お願いします。

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　で検索！
QRコードはこちら

1 土	9:30~ 囲碁(初級~中級) 11:00~ 囲碁(上級~有段)	**2 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) 				
3 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 	**4 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 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)	**5 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 14:00~ 俳句(終)	**6 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①(終)
7 金	10:00~ スポーツウエルネス吹矢 13:30~ パステルアート教室(終) 13:00~ 芝ピンポンケア教室	**8 土**		**9 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)		
10 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~ アロマ＆ハーブ講座(終) 13:30~ カラオケ	**11 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(終) 11:00~ 日常英会話 中級(終) 13:30~ 日常英会話 初級(終) 14:30~ 日常英会話 中級(終) 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)	**12 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(終)	**13 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② 14:00~ 仏原語シャンソン
14 金	10:00~ スポーツウエルネス吹矢 13:30~ フラダンス入門 14:00~ 水墨画	**15 土**	9:30~ 囲碁(初級~中級) 11:00~ 囲碁(上級~有段)	**16 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)		
17 月	10:00~ 姿勢が良くなる正しい歩き方(終) 10:30~ 座タップダンス健康法 13:30~ カラオケ(終) 	**18 火**	13:00~ ふれあい卓球① 14:20~ ふれあい卓球② 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)(終) 	**19 水**	9:30~ 茶道(表)①(終) 10:30~ 英語でLet's sing(午前)(終) 13:00~ 社交ダンス初級(終) 13:30~ 茶道(表)②(終)	**20 木**	
21 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 	**22 土**	9:30~ 囲碁(初級~中級) 11:00~ 囲碁(上級~有段)	**23 日**	9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(終) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(終)		
24 月	10:00~ 絵手紙①(終) 10:30~ 座タップダンス健康法 11:15~ 絵手紙②(終)	**25 火**	10:00~ 社交ダンス 中級(終) 10:00~ ヴォイストレーニング(終) 13:00~ ふれあい卓球①(終) 14:20~ ふれあい卓球②(終)	**26 水**	14:00~ 基本の書(終)	**27 木**	10:00~ 絵本アート教室(終) 13:30~ 木曜ヨガ①(終) 14:00~ 美しいかなを書く②(終) 14:00~ 仏原語シャンソン(終) 15:00~ 木曜ヨガ②(終)
28 金	10:00~ スポーツウエルネス吹矢(終) 13:00~ 芝ピンポンケア教室(終) 13:30~ フラダンス入門(終) 14:00~ 水墨画(終)	**29 土**	9:30~ 囲碁(初級~中級)(終) 11:00~ 囲碁(上級~有段)(終)	**30 日**			
31 月	10:30~ 座タップダンス健康法(終) 						

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）
※以下の日は営業時間を変更させていただきます
3日（月）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
18日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
31日（月）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）

●3月休業予定日
20日(木)

●朝ごはん予定日
1日（土）15日（土）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム ～お酢の健康パワー！～

3月3日の雛祭りでよく食べられている「ちらし寿司」。
そんなお寿司に欠かせないお酢ですが、実は健康に役立つ様々な機能があると言われています。
お酢には、血糖値を上がりにくくする、内臓脂肪を減らす、疲労感をやわらげる、血圧を下げる、といった効果が期待できます。
毎日大さじ1杯程度を目安に、春の新習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか？

※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。【2月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7　TEL 03-3436-2500

虎ノ門だより3月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【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）

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 土 13:30~ カラオケ大会 	**2 日**					
3 月 13:00~ 楽しく始める英会話 15:30~ モダンバレエ 	**4 火** 13:30~ 資産を守るお金の講座 	**5 水** 9:15~ 囲碁中級・上級(終) 11:00~ 囲碁有段(終) 13:30~ とらトピア個別栄養相談 14:00~ はじめてのゴスペル(終)	**6 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	**7 金** 14:00~ **自主カラオケ** ※60歳以上の港区民のみ参加可能	**8 土**	**9 日** 9:15~ まったく初めての囲碁入門(終) 11:00~ 囲碁初級(終)
10 月 10:00~ 書道 13:00~ 楽しく始める英会話 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**	**11 火** はりマッサージサービス実施のため、3/10（月)15:00～3/12（水)17:00までは敬老・娯楽教養室の利用ができません。	**12 水** 	**13 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	**14 金** 14:00~ カラオケ 	**15 土**	**16 日**
17 月 10:00~ 透明水彩画(終) 13:00~ 楽しく始める英会話 15:30~ モダンバレエ	**18 火** 13:30~ ハンドメイド(終) 13:30~ とらトピア個別栄養相談	**19 水**	**20 木** 15:00~ ボイストレーニングA(終) 16:00~ ボイストレーニングB(終) 	**21 金** 13:00~ 俳句(終) 14:00~ **自主カラオケ** ※60歳以上の港区民のみ参加可能	**22 土** 	**23 日**
24 月 10:00~ 書道(終) 13:00~ 楽しく始める英会話(終) 15:30~ モダンバレエ(終)	**25 火** 13:30~ アロマ＆ハーブ(終)	**26 水** 	**27 木** 17:30~ ゆったり書道(終)	**28 金** 14:00~ カラオケ(終)	**29 土** 	**30 日**
31 月 						

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
8日（土）10:00-13:00（ラストオーダー12:30）
10日（月）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
18日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
31日（月）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）

- **3月休業予定日**
23日(日)
- **いきいき朝ごはん予定日**
8日（土）22日（土）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム ～お酢の健康パワー！～

3月3日の雛祭りでよく食べられている「ちらし寿司」。
そんなお寿司に欠かせないお酢ですが、
実は健康に役立つ様々な機能があると言われています。
お酢には、血糖値を上がりにくくする、内臓脂肪を減らす、
疲労感をやわらげる、血圧を下げる、といった効果が期待できます。
毎日大さじ1杯程度を目安に、春の新習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか？

※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。【2月25日版】

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