

# 港区まちづくりマスターplan

第2回

## 芝地区意見交換会を開催します！



社会経済状況など、港区を取り巻く環境が大きく変化していることから、区では「港区まちづくりマスターplan」の改定に取り組んでいます。マスターplanの改定に向けて、区民の皆様のご意見を反映するため各地区で意見交換会を開催します。ぜひご意見をお聞かせください。

### 「まちづくりマスターplan」とは？

港区のおおむね20年後を見据えた、まちの将来像や目指すべき方向性、地域特性に応じたまちづくりの方針や取組の考え方を示しています。



## 第2回 意見交換会 芝地区

令和7年12月23日(火) 午後6時30分～午後8時

場所：港区役所本庁舎9階会議室  
東京都港区芝公園一丁目5番25号

テーマ：「港区がどんなまちになつたらいいか」「各地区がどのようなまちづくりの取組をしていくといいか」について

対象・人数：芝地区内在住、在勤または在学者 20人程度（申込順）

開催方法：グループディスカッションを通じた意見交換



住所 芝公園 1-5-25

アクセス ちいばす芝ルート「港区役所」徒歩1分  
麻布東ルート「港区役所北」徒歩3分

応募フォーム



<https://logoform.jp/f/DbXG4>

## お申込方法

申込締切：12月19日(金) ※インターネット申込は12月21日(日)まで

### インターネットまたは電話による応募

二次元コードを読み取り、応募フォームにアクセスし、必要事項を入力の上ご応募ください。

※インターネット申込受付：閉庁日含め終日可

※電話申込受付：平日9:00～17:00

申込・問合先：港区 街づくり支援部 都市計画課（港区役所本庁舎6階）TEL 03(3578)2244、2235

### 第1回意見交換会の開催概要

7月に「港区まちづくりマスターplanとは」「地区の魅力」や「地区の課題」についてというテーマで第1回意見交換会を実施しました。

詳しくは  
こちら ➔



### 各地区的範囲

芝地区	新橋、東新橋、西新橋、虎ノ門、愛宕、芝公園、浜松町、芝大門、芝、三田1～3丁目、海岸1丁目
麻布地区	東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木
赤坂地区	元赤坂、赤坂、南青山、北青山
高輪地区	三田4・5丁目、高輪、白金、白金台
芝浦港南地区	芝浦、海岸2・3丁目、港南
台場地区	台場



サロンに、町会に、  
お友達グループに…

スマホ・タブレットマイスターが伺います。

## スマホの使い方が学べます！

**開催条件:**

- ・スマホを教えることができる場所(区内)を用意いただくこと
- ・ご自分のスマホかタブレットをお持ちいただくこと
- ・高齢者を主な対象として、3人以上にご参加いただくこと

※区民であれば友人何人かで集まったグループでも開催可能です。  
※交通費等の実費を負担いただく場合があります。  
※なるべく開催予定の1カ月前までにお申し込みください。

**申し込み:** 電話、メール、またはFAX(申込書に必要事項を記入)で港区社会福祉協議会までお申込みください。  
講座の内容や会場の検討など、なんでもお気軽にご相談ください。

### スマホ・タブレットマイスターって？

「スマホ・タブレットマイスター」は主に高齢者を対象に、スマホやタブレットを“わかりやすく”教える人たちです。“スマホやタブレットを怖がらずに使ってもらいたい”と  
いう思いで、  
基本的なことから親切に丁寧に教えていきます。



この名札を持ったマイスターが教えに行きます！

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

E-mail: chiiki@minato-cosw.net

**スマホ・タブレットマイスター 講座・相談会申込書**  
**(FAX: 6230-0285 E-mail: chiiki@minato-cosw.net)**

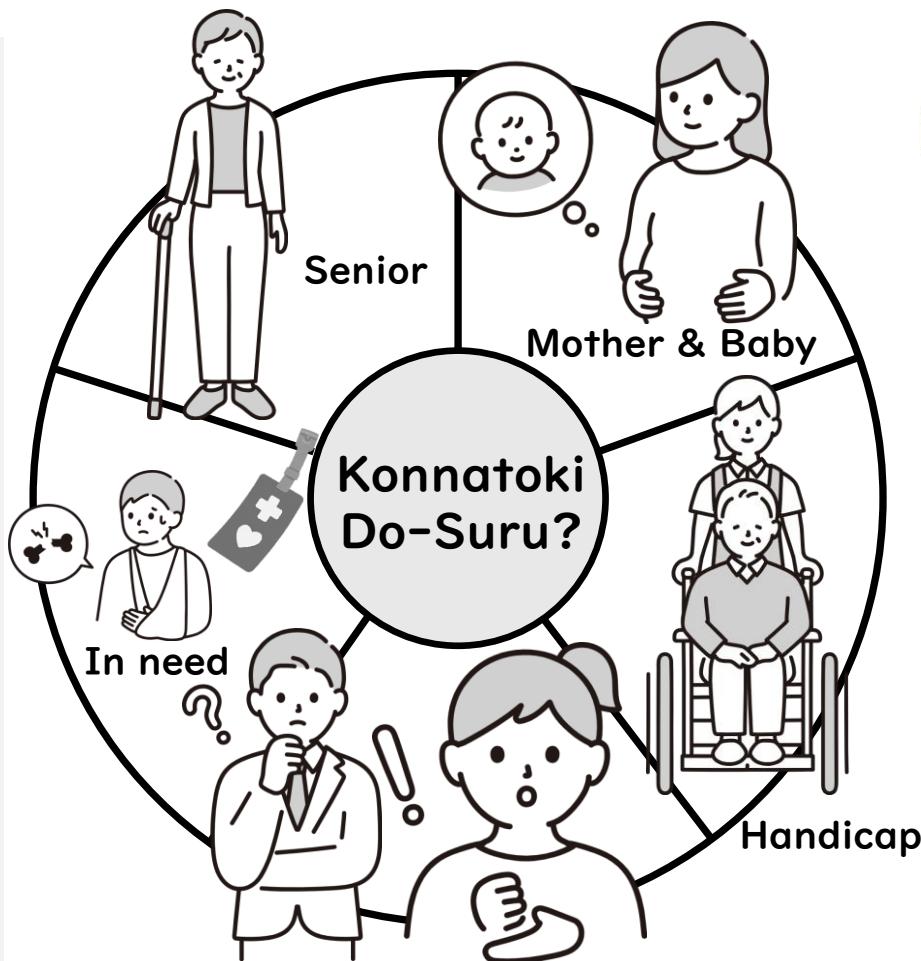
氏名・団体(グループ)名	団体名: _____	連絡者氏名: _____
電話番号		
開催形式 (どちらかに○をつけてください)		講座形式:何人かに一斉に教えるスマホ教室 例えば…スマホの基本操作講座やLINEのグループづくり講座など
		相談会形式:お一人お一人のご相談に答えていく ※基本は1人のマイスターに相談者が1~2人。マイスターの派遣人数は開催内容や人数によって変わります。
希望日時 (なるべく複数日程または期間をお書きください)	第1希望	月 日 午前 ・ 午後
	第2希望	月 日 午前 ・ 午後
	第3希望	月 日 午前 ・ 午後
参加人数(予定)	人	
会場(予定)		
交通費負担	可( 実費 ・ 上限_____円) ・ 不可	
希望する内容 (聞きたいことなど)	<input type="checkbox"/> スマホの仕組みやWi-Fiについて <input type="checkbox"/> アプリ(機能)の追加について <input type="checkbox"/> メールの使い方について <input type="checkbox"/> LINEの使い方について <input type="checkbox"/> その他の内容 ※下の備考欄にご記入ください。 <input type="checkbox"/> スマホについて全く何もわからない。	
備考 (参加者がどの程度スマホを使うことができるか、ご希望などなるべく詳しくお書きください)		

※申し込みをいただいた段階で、ご記載いただいた連絡先に港区社会福祉協議会から連絡をします。

-令和7年度CSW講座-

# 選択ゲームで考えよう！ 何かできることはないかな？ ～孤立を防ぐ関わりを考える～

会場：芝浦区民協働スペース（みなとパーク芝浦1階）  
日時：令和8年1月24日（土）14時～16時



講師：山下興一郎

（社会福祉法人 全国社会福祉協議会 主任教授）

内容：港区には高齢者、障害者、外国人などさまざまな人が住んでいます。孤立ではなく支えあえる地域づくりをめざして、ゲーム形式で「助けが必要な人がいる時の行動」をみんなで考えてみましょう。

対象：港区在住・在勤・在住

申込み：電話、FAXまたは申し込みフォームで、住所・氏名・電話番号を、1月22日（木）までに（社福）港区社会福祉協議会地域福祉係へ※手話通訳が必要な人は1月9日（金）までにお申し出ください。



問い合わせ：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

# コミュニティソーシャルワーク推進事業講座 FAX用 参加申込書

地域福祉係 宛 FAX:03-6230-0285

お名前	ふりがな				
連絡先	TEL	FAX			
メールアドレス					
対象区分 (○をしてください)	在住	・	在勤	・	在学
申込み理由、 講師に質問、 聞きたいこと 等	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。

## 講師紹介

### 山下 興一郎 氏 (社会福祉法人 全国社会福祉協議会 主任教授)

1992年、全国社会福祉協議会に入職。児童福祉部、地域福祉部等の幅広い業務を担当し、2013年から淑徳大学准教授(地域福祉論)に就任(～2023年3月)。全国各地の事例検討会に招かれ「個と地域の一体的支援」を地域で展開するためのスーパーバイズ等に関わる。

現在は全国社会福祉協議会中央福祉学院主任教授として、全国の社会福祉を担う人材の育成・専門性向上に尽力されている。

## 会場案内

芝浦区民協働スペース 第2・3多目的室  
(港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階)

◆電車  
JR山手線 田町駅 徒歩5分  
都営地下鉄三田線・浅草線 A6番出口 徒歩7分

◆バス  
ちいばす芝浦港南ルート、芝ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分





みんなの  
おうちに  
太陽光



東京都

本事業は東京都とアイチュー（株）が協定を締結して実施しています。

住宅向け太陽光パネル・蓄電池等の共同購入事業

（住宅用・事業用 10kW未満）

太陽光パネル

蓄電池

# つくる、ためる、つかう。 共同購入で賢く導入、家計を助けるエコライフ。



88,000  
件突破



太陽光パネル既設の方



初期費用をかけずに設置可

1/31まで  
2026年

まずは登録して、じっくりご検討ください



みんなのおうちに太陽光で、価格と安心のバランスを！



スケールメリットを活かした  
おトクな価格



製品・施工品質の確保  
安心の保証

共同購入のおトクな割引率で購入いただけます

市場価格  
約364万円

共同購入



太陽光パネル+蓄電池

約271万円

25.6%OFF

太陽光パネル 5kW、蓄電池の容量は 10kWh の一例 値格は税込金額です。

東京都の補助金と組み合わせてさらにおトクに!!

令和7年度補助金の場合

太陽光パネル(5kW)の場合

総補助額最大60万円

太陽光パネル(5kW)+蓄電池(10kWh)の場合

総補助額最大180万円

蓄電池(10kWh)の場合

総補助額最大120万円

\* 補助金: 60万円(太陽光) + 120万円(蓄電池)

※補助金の詳細な交付要件等は右記のURLからHPをご覧ください。 [https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy/adiabatic\\_solor](https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy/adiabatic_solor)

東京都から都民の皆さまへ

東京都では、2030年カーボンハーフ、2050年ゼロエミッションの実現に向けて再生可能エネルギーの利用拡大を推進しています。

太陽光発電や蓄電池を設置すれば、CO<sub>2</sub>の削減に貢献でき、電気代の節約や防災にも繋がります。

本事業は共同購入によるスケールメリットにより購入価格を低減する仕組みです。東京都の補助金も併せて利用できる場合がありますので、ぜひご活用ください！

※ 太陽光パネルの割引率は、資源エネルギー庁より公表されているシステム費用平均値及び株式会社資源総合システムの調査結果を基に、5kWの場合で算出しております。また、蓄電池の割引率は、同社の調査結果を基に、10kWhの場合で算出しております。太陽光パネルの設置容量により割引率は変動します。表示割引率は小数点第2位以下切り捨て。太陽光パネルの設置容量により割引率は変動します。

HTT  
Tokyo.Tokyo

2次募集開催

## 「みんなのおうちに太陽光」について

設置する建物が都内にあれば、どなたでもご参加いただけます。

簡単な無料登録で、安心・おトクな見積りを確認いただけます。

施工を担う販売施工事業者は、事前に厳しい審査を通過しています。

ご検討から契約・設置まで、一貫したサポートでお手間を軽減します。

安心の製品保証・施工/災害補償！



充実のオプション！



## 選べる施工費込みの設置プラン

**1 太陽光パネル 5kW**  
**25.9%OFF**  
市場価格 1,605,219 円  
1,188,022 円

**2 太陽光パネル 蓄電池 5kW 10kWh**  
**25.6%OFF**  
市場価格 3,642,021 円  
2,709,288 円

**3 蓄電池 10kWh**  
**27.6%OFF**  
市場価格 2,196,612 円  
1,590,000 円

蓄電池だけでも  
ご参加いただけます！

- ・月々の電気代削減に
- ・電気代の高騰対策に
- ・万が一の災害対策に



共同購入で、“安心”・“おトク”に  
蓄電池を設置しませんか？

太陽光パネルや蓄電池の設置容量により、価格や割引率は変動します。価格は税込金額です。

登録は3分!  
わかる範囲でOK!

## 参加登録から設置までの流れ

### 1 無料の参加登録



まずは登録して、じっくりご検討ください

2次募集期間

**1/31まで  
2026年**

### 2 事前見積り



選ばれた製品と概算価格を確認  
参加後すぐにメールでご案内

### 3 調査申込み



詳細なお見積りをご希望の方は  
設置場所の調査にお申し込み

### 4 最終見積り



買う買わないは、各参加者が**自由に選択**

### 5 ご契約/施工



・補助金などのお手続きもサポート  
・ローンなどのお支払い方法にも対応

## お問い合わせ窓口

みんなのおうちに太陽光事務局  
0120-723-100  
受付時間:10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

## 参加登録・詳しい情報は事業サイトからご確認を

東京都 みんなのおうちに太陽光

<https://group-buy.metro.tokyo.lg.jp/solar/tokyo/home>

検索

# ミナトイク わくわくフェスタ2025

## ～ありがとうの5年目～



港区子ども家庭総合支援センター(ミナトイク)は、開設5年目を迎えました。感謝の気持ちを込めまして、世代を問わず楽しめる「ミナトイクわくわくフェスタ2025」を開催します。皆さまの参加をお待ちしております。

令和7年

12/13 土  
10:00 ▶ 15:00

どなたでも  
参加無料  
(予約不要)



会場には  
さとみん  
が登場！

### - イベントスケジュール -

小さなお子さんも大人も楽しめる内容をご用意しております。  
音楽や紙芝居中の出入り自由！おしゃべりしても大丈夫♪  
お気軽にご参加ください！！

#### T'z Aiko Trio コンサート

11:00  
～  
12:00



和波さやか  
(Perc.)



手錢葵子  
(Sax.)



Maiko  
(Pf.)

13:30 紙芝居屋のbenbenによる  
紙芝居ショー

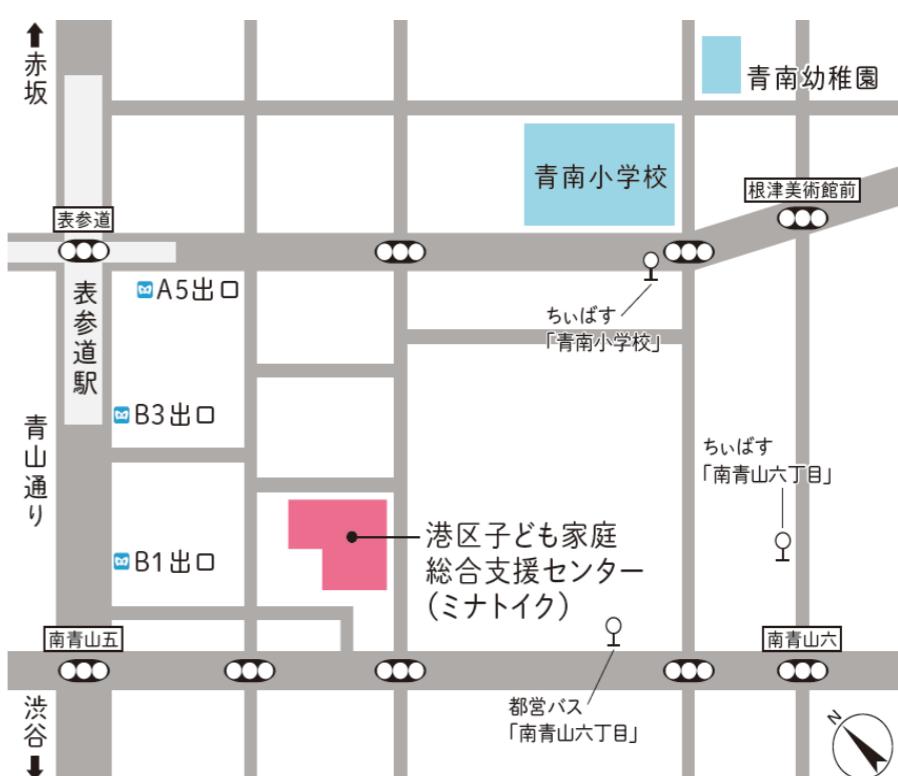


企業ブースやパネル展も開催！

施設内でシールラリーを開催！  
すべて集めたら景品と交換♪(数量限定)

### - 場所 -

港区子ども家庭総合支援センター(ミナトイク)  
港区南青山5-7-11 (表参道駅B3出口から徒歩約3分)



おむつ交換及び授乳スペース、  
バギー置き場があります。

公共交通機関または自転車での  
ご来場をお願いいたします。  
※駐車場はご利用できません。

### - 同施設内利用可能スペース -

- 1階:親子ふれあいひろば ※要会員登録  
対象:区内在住0~3歳までのお子さんと保護者
- 1階:地域交流室カフェ ※要会員登録  
対象:区内在住・在勤・在学の方

主催

港区児童相談所・港区立子ども家庭支援センター

問合せ

港区児童相談所 児童相談課 運営調整係 (平日 8:30~18:00)

03-5962-6500

## お腹の中から自立の日まで 地域が見守り、寄り添う

地域の様々な施設、機関が連携協力して力を寄せ合い、

地域ぐるみできめ細かな支援を行い、虐待や非行等の問題の発生、深刻化を予防します。

子ども家庭支援センターが中核となり、ネットワーク(港区要保護児童対策地域協議会)の調整を行います。



# 港区子ども家庭総合支援センター

## 3つの施設で切れ目のない支援を

気軽に立ち寄れる、子育ての拠点

### 子ども家庭支援センター

身近な  
場所で

専門的な相談を気軽に利用

### 児童相談所

児童福祉司、児童心理司、  
医師、弁護士等による  
専門相談、診断等

専門性の  
高い相談



迅速に

気軽に  
利用

母子が安心して暮らしながら  
自立を目指す

### 母子生活支援施設

### メゾン・ド・あじさい

親子が一緒に生活する環境での支援

ワン  
ストップで

## “あなたも里親になりませんか”

親の病気や死亡、虐待など様々な理由により、実の親と一緒に暮らせない子どもたちがいます。里親は、そうした子どもを迎える入れ、あたたかな家庭の中で養育していただく制度です。児童相談所では、養育についての研修の実施や、いつでも相談ができる体制を作り里親の皆さんを支えていきます。

迎える子どもの年齢は0歳から18歳未満まで、養育期間は、数日間、数週間などの一時的な養育から数年にわたる長期間まで、子どもの状況と里親側の条件により様々な場合があります。すべての子どもに家庭のぬくもりを感じてもらうために、あなたも里親になりませんか。

### 里親登録までの流れ

里親制度の  
概要を説明

認定前研修の  
申込・受講

申請書の  
提出

家庭調査

区の児童福祉  
審議会で審議

里親認定・  
登録

児童相談所では、養子縁組または特別養子縁組によって  
法的に親子になることを希望する方の相談と支援も行っています。

里親についてのお問合せ

(直通) ☎03-5962-6505

# 港区子ども家庭総合支援センター

## ●子ども家庭支援センター 連絡先

### 子どもと家庭の相談窓口

#### ◆港区子ども家庭相談ダイヤル◆

☎03-5962-7215

(8:30~18:00 ※土は17:00まで)  
日・祝・12/29~1/3を除く)

### 親子ふれあいひろば・地域交流室(カフェ)

☎03-5962-7206

(親子ふれあいひろば 9:00~17:00 (12/31~1/3を除く))  
地域交流室 11:00~17:00 (土・日・祝・12/29~1/3を除く))

### 子育てコーディネーター室

☎03-5962-7203

(10:00~17:00 (日・祝・12/29~1/3を除く))

### 保健師・心理士の専門相談

☎03-5962-7202

保健師相談 火・木・土 心理士相談 月~土  
(9:00~17:00 (祝日・12/29~1/3を除く))

### その他のお問合せ

☎03-5962-7201

(8:30~17:00 (土・日・祝・12/29~1/3を除く))

## ●児童相談所 連絡先

### 児童虐待かな…?と思ったら 児童相談所に通告を!

(通告した人やその内容に関する)  
秘密は守られます

#### ◆港区児童虐待相談ダイヤル◆ (24時間対応)

☎0120-483-710(フリーダイヤル)

#### ◆児童相談所全国共通ダイヤル◆ (24時間対応)

☎189(フリーダイヤル)

(お近くの児童相談所につながります)

### 代 表

☎03-5962-6500

(8:30~18:00 (土・日・祝・12/29~1/3を除く))

### 里親相談ダイヤル

☎03-5962-6505

(8:30~18:00 (土・日・祝・12/29~1/3を除く))

## ●ACCESS



〒107-0062 港区南青山5-7-11

**地下鉄** 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線  
表参道駅 B3出口 徒歩3分

**バス** 都営バス 渋88 「南青山六丁目」下車4分  
ちいばす 青山ルート 「南青山六丁目」下車5分  
ちいばす 青山ルート 「青南小学校」下車6分



＼すべての子どもと家庭を総合的に支援するための拠点／

# 子ども家庭支援センター

「子ども・子育て支援サービスの提供」と「子どもと家庭の総合相談」の2つの機能を持ちます。

妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を行うとともに、ひとり親家庭の支援、配偶者等からの暴力(DV)や離婚などの家庭相談を実施し、子どもと家庭の状況に応じた総合的な支援を行います。



## ▶ 子ども・子育て支援サービス

### 親子ふれあいひろばでのびのび遊べる場を提供

4歳未満のお子さんとその保護者の交流の場です。親子で一緒に遊んだり、お友だちを作つて交流できます。木製のオモチャや絵本、人形などもそろついて親子で楽しいひとときを過ごせます。



### 気軽に入れるイベントや講演会等の開催

多目的室や地域交流室を活用して、4歳未満のお子さんとその保護者だけでなく、地域住民など幅広い世代を対象とした楽しいイベントや講座を開催します。

### 子育て支援のネットワークづくり(港区地域こぞって子育て懇談会等)

子育てグループやNPOなどの団体・企業等さまざまな主体と協働した取組を実施し、子育て支援のネットワークづくりの充実を図ります。子育て支援員の育成など、地域で子育てを応援する人材の育成を行います。

### 地域との協働の取組

地域ぐるみで子どもと家庭を見守る体制の強化に取り組みます。  
地域交流室にカフェを設置し、子育て当事者、子育て支援に関わる人や地域の人との交流を図ります。



## ▶ 子どもと家庭の総合相談

### 子どもの問題・家庭の問題

- ・夜泣きがひどい、育児が大変、子どもがかわいいと思えない、知り合いが少ないなど、どんなことでも気軽にご相談ください。子どもを遊ばせながらの相談もできます。
- ・離婚相談、ひとり親に関することなど、家庭に関わる相談に対応します。
- ・DVについての相談に対応します(配偶者暴力相談支援センター)。



### 保健師・心理士による専門相談

「子どもが泣きやまない」「食べなくて困っている」「夜泣きがひどい」「育てられるか不安」など、さまざまな心配事に保健師や臨床心理士が対応します。

### 子育てコーディネーター室(子ども・子育て支援に関する情報提供と利用者支援)

「時間がなくて子育て情報が調べられない」、「引越ししてきたので港区のことを知りたい」、「とにかくまず話を聞いてほしい」などのニーズに応え、子育てコーディネーターがゆっくり話をうかがい、ご家庭の状況に応じた情報収集や計画づくりのお手伝いをします。



誰にも相談できなくて  
悶々としていたので、気  
持ちが軽くなりました。



どこに相談すればいいかわ  
からなかったけれど、専門  
家につないでもらいました。

＼子どもと家庭の問題に専門職員が適切な援助を行う／

# 児童相談所

児童相談所は、児童福祉法等に基づく子どもと子どもを養育する人等のための専門相談機関です。

妊娠期から子どもの自立まで、子どもに関する問題等を気軽に相談することができます。

## ▶ 相談の種類

児童福祉司、児童心理司、保健師、医師、弁護士等がチームを組み、さまざまな子どもと家庭の問題に対応します。



### 養護相談

#### 養育困難

保護者の病気、死亡、離婚等の事情により、子どもの養育が困難になったときの相談、迷子の相談

#### 児童虐待の相談と対応

- **身体的虐待** … 子どもをたたく、激しく揺さぶるなど
- **ネグレクト(育児放棄)** … 適切な衣食住の世話をしないなど
- **心理的虐待** … 子どもへの脅しや心を傷つける言動、親による家族への暴力の目撃など
- **性的虐待** … 子どもへのわいせつな行為など

### 障害相談

言語発達、肢体不自由、ことばの遅れ、発達障害に関する相談  
知的障害児に関する相談、療育手帳(愛の手帳)に関する相談

### 育成相談

乳幼児の育児・しつけや遊び、子育ての不安等の相談

不登校、いじめの相談

子どもの性格行動に関する相談(友達と遊べない、内気、子どもの落ち着きがない、家庭内暴力等)

### 非行相談

#### ぐるみ相談

18歳未満で、問題行動(家出や親のお金の持ち出しなど)のある子どもに関する相談

#### 触法相談

14歳未満で法に触れる行為(盗みなど)を行った子どもの相談

### 保健相談

乳児、早産児、虚弱児、児童の疾患、事故・ケガ等の健康管理に関する相談



### 里親の相談

里親になりたい、里親に子どもを預けたい等

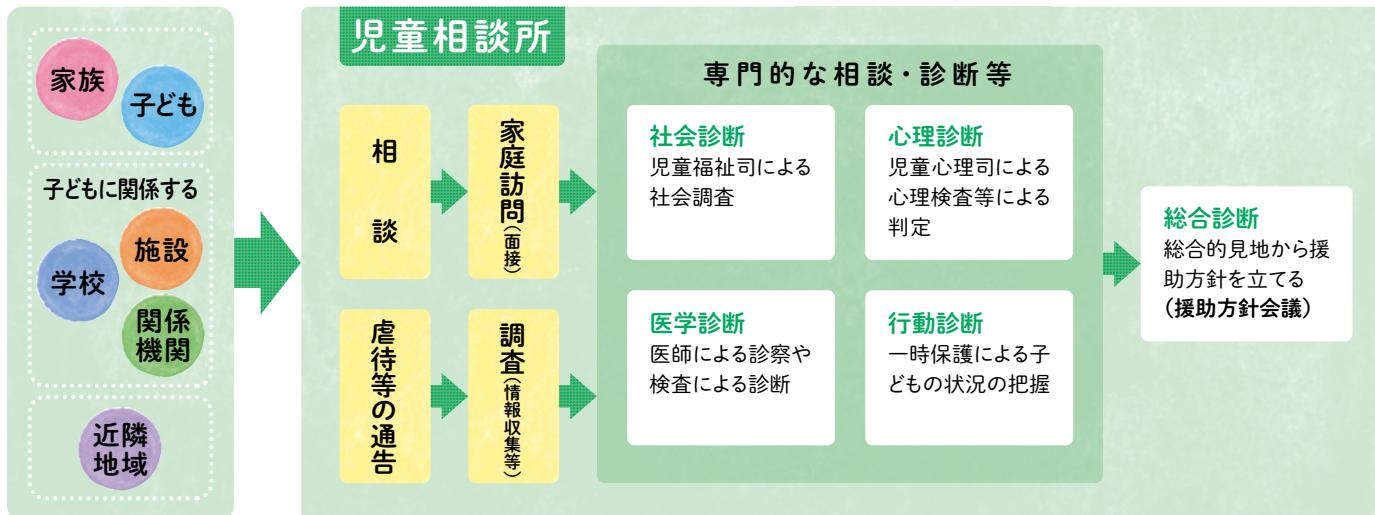
養育里親(養育家庭)に関する相談

特別養子縁組に関する相談

### その他の相談



## ▶ 児童相談所の相談から支援の流れ





## ▶ 一時保護所

港区の一時保護所は、12名定員とし、家庭的なあたたかい環境の中で子どもに寄り添い支援を行います。一時保護所には、学習室、食堂、リビング、浴室、トイレ、体育館、居室(個室を基本)等を整備します。

子どもと関わり寄り添うとともに、関係機関と連携して子どもや家族の支援内容を検討します。子どもと家族が自らを振り返り、関係や生活を再構築できるよう援助します。

一時保護を理由に子どもの学籍(学校の所属)が変わることはありません。一時保護所内でも、在籍校と連絡を取り、学習します。

## ▶ 愛の手帳の手続について

令和3年4月から18歳未満の方の愛の手帳の判定機関が港区児童相談所にかわります。

新しく愛の手帳の交付を受けたいとき、愛の手帳の再判定を受けるときは、港区児童相談所に電話で予約してください。

障害の程度に変更があったときや3歳、6歳(就学後)、12歳(中学校入学後)、18歳になったときは再判定を受けてください(18歳以上の方については、東京都心身障害者福祉センター(03-3235-2961)へ連絡してください)。

住所や氏名の変更などがあったときは、各地区総合支所区民課へ届出をしてください。

### 家庭

必要に応じて地域の子ども・子育て支援を利用

### 施設入所

家庭での生活ができない場合に乳児院、児童養護施設等に入所

### 里親

家庭での生活ができない場合に里親委託

## ＼母子家庭の生活と自立を支援／

### 母子生活支援施設

# メゾン・ド・あじさい

さまざまな事情から支援が必要となった母子家庭が入所し、安定した生活と自立を支援するための施設です。本施設では、母子がそれぞれの居室で暮らします。子どもは、保育園や学校等に通います。

## ▶ 新しい生活に向けて



### 母親への支援

母親が心と体と生活を安定するための支援を行います。

- ・育児や健康、生活上の困り事の相談支援
- ・仕事探しや仕事を続けていくための相談支援
- ・離婚の手続きや将来設計の相談支援 等

### 子どもへの支援

子どもの健やかな成長のための支援を行います。

- ・乳幼児の一時保育
- ・学習、進学、悩み事の相談支援
- ・子ども会、レクリエーション等の活動機会の提供
- ・サークル活動や習い事の機会の提供 等

## ▶ 複合施設の活用

### 入所

#### 支援が必要な母子家庭



児童相談所の専門相談を活用し、より良い親子関係を築いていきます。

### 退所

#### 新しい生活スタート



子ども家庭支援センターの子育てひろばや子育て支援情報等を活用し、親子一緒に生活しながら、問題解決を図っていきます。

問題を解決し、地域での新しい生活がスタート(入所期間は、平均1年7ヵ月程度です)。その後の生活のサポートも行います。

# 神明トレーニングだより12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)

1 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(始) 15:50～やわらぐヨガ	2 火	10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング 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♪	3 水	10:00～健康トレーニング 10:00～男性のための料理教室(始) 13:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30(終) 16:00～ミニ健30(終)	4 木	10:00～サーキットトレーニング 14:00～健康トレーニング 14:00～食と健口(終) 14:00～はじめてのマシントレーニング	5 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(始) 15:00～頭とからだの健康教室(始)	6 土	10:00～ミニ健30(終) 11:00～ミニ健30(終) 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	7 日	10:30～朝トレ		
	10:00～ミニ健30(終) 11:00～ミニ健30(終) 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	9 火	10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング 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♪	10 水	10:00～健康トレーニング 10:00～男性のための料理教室 13:30～健康トレーニング	11 木	10:00～サーキットトレーニング 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	12 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(終)	13 土	10:30～朝トレ	14 日	10:30～朝トレ		
	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	16 火	10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング 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♪	17 水	10:00～健康トレーニング 10:00～男性のための料理教室 13:30～健康トレーニング	18 木	10:00～サーキットトレーニング(終) 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	19 金	10:00～健康トレーニング 13:30～頭とからだの健康教室 14:00～腰痛予防改善(始) 15:00～頭とからだの健康教室	20 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	21 日	トレーニングルーム無料開放日 10:30～朝トレ		
	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 16:00～ゴルフピラティス 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	23 火	10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング 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♪	24 水	10:00～健康トレーニング 10:00～男性のための料理教室 13:30～健康トレーニング	25 木	14:00～はじめてのマシントレーニング Merry Christmas	26 金	10:00～健康トレーニング 13:30～頭とからだの健康教室 14:00～腰痛予防改善 15:00～頭とからだの健康教室 18:30～リラックスヨガ	27 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	28 日	10:30～朝トレ		
	年未年始休館日 12月29日(月)～1月3日(土)	30 火	31 水	大晦日	ませ話になりました!	<p>カレンダーの見方</p> <table border="1"> <tr> <td>：午前の教室</td> <td>(始)：初回</td> </tr> <tr> <td>：午後の教室</td> <td>(終)：最終回</td> </tr> <tr> <td>：夜間の教室</td> <td>黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要</td> </tr> </table>	：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	<p>良いお年をお迎え下さい</p>		
：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														

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。  
64歳以下の港区民、在勤、区外の方はトレーニングルーム使用料がかかります。

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12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)

1 月	9:30～ 健康トレーニング月曜日A 10:00～ やさしいSOULディスコダンス体験会 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	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	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	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 13:30～ ちょい足し体操 14:00～ バランス足腰(始)	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	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(始)	7 日												
8 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 15:00～ 冬の女性ヨガ(始)	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	10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操	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 13:30～ ちょい足し体操 14:00～ バランス足腰	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	13 土	14 日												
15 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	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	10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操	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 13:30～ ちょい足し体操 14:00～ バランス足腰	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(終) 14:30～ ミニ健30金曜日A②(終)	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	21 日												
22 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 15:00～ 冬の女性ヨガ	9:30～ ミニ健30火曜日A①(終) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(終) 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(終) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(終)	10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操	11:20～ 今日から試せる健康小話 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ちょい足し体操 14:00～ バランス足腰	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	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	28 日												
29 月	30 火	31 水	<p style="text-align: center;"><b>カレンダーの見方</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: #f0e6e6;">■</td><td>：午前の教室</td> <td>(始) : 初回</td> <td>黒字 : 申し込みが必要</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffffcc;">■</td><td>：午後の教室</td> <td>(終) : 最終回</td> <td>青字 : 申し込み不要</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d0e0e3;">■</td><td>：夜間の教室</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					■	：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		
■	：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																		
<b>年末年始休館日</b> <b>12月29日(月)～1月3日(土)</b>																			

**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。  
【毎週水、木、金】11:30～11:45  
【毎週土】 11:00～11:15

**●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！

**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）

# 虎ノ門トレーニングだより12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)

1 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～ とらストレッチ 18:15～ 歪みを整える!!骨格リセット	2 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 (始) 18:30～ コア&バランス60	3 水	10:45～ ミニ健30① (終) 14:00～ 健康トレーニング 15:30～ 肩こり予防改善教室 18:00～ セルフケア30	4 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～ 秋のゆったりヨガA 16:45～ 秋のゆったりヨガB 18:30～ エアロビック&ストレッチ	5 金	9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング	6 土	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ	7 日	臨時休館日 																	
	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① (終) 11:45～ ミニ健30② (終) 14:15～ とらストレッチ 18:15～ 歪みを整える!!骨格リセット	9 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	10 水	14:00～ 健康トレーニング 15:30～ 肩こり予防改善教室 18:00～ セルフケア30	11 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～ 秋のゆったりヨガC 16:45～ 秋のゆったりヨガD 18:30～ エアロビック&ストレッチ	12 金	9:15～ ミニ健30① (終) 10:15～ ミニ健30② (終) 11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング	13 土	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ	14 日	10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ シェイプアップ&ストレッチボール 14:00～ チエアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球																	
	9:15～ 健康トレーニング 14:15～ とらストレッチ 18:15～ 歪みを整える!!骨格リセット	16 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	17 水	14:00～ 健康トレーニング 15:30～ 肩こり予防改善教室 (終) 18:00～ セルフケア30 (終)	18 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～ 秋のゆったりヨガA (終) 16:45～ 秋のゆったりヨガB (終) 18:30～ エアロビック&ストレッチ	19 金	11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング	20 土	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ	21 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～ シェイプアップ&ストレッチボール (終) 14:00～ チエアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球																	
	9:15～ 健康トレーニング 14:15～ とらストレッチ (終) 18:15～ 歪みを整える!!骨格リセット (終)	23 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	24 水	14:00～ 健康トレーニング 18:00～ クリスマスイベント (サンタさんとおもちゃ交換)	25 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～ 秋のゆったりヨガC (終) 16:45～ 秋のゆったりヨガD (終) 18:30～ エアロビック&ストレッチ	26 金	11:00～ バランストレーニング足腰元気 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～ ゴルフィラティス	27 土	10:00～ 虎の年末	28 日	10:00～ 虎の年末																	
	29 月	30 火	良いお年をお迎え下さい 	31 水	大晦日 	<p>カレンダーの見方</p> <table border="0"> <tr> <td>■</td><td>：午前の教室</td> <td>(始)</td><td>：初回</td> <td>黒字</td><td>：申し込みが必要</td> </tr> <tr> <td>■</td><td>：午後の教室</td> <td>(終)</td><td>：最終回</td> <td>青字</td><td>：申し込み不要</td> </tr> <tr> <td>■</td><td>：夜間の教室</td> <td></td><td></td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>※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。</p>				■	：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							
■	：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																													
<b>年末年始休館日</b> <b>12月29日(月)～1月3日(土)</b>																														

## 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

## ●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枚1回、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。

# 神明だより12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)

1 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 16:45～声づくり講座	2 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 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)	3 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	4 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 14:00～仏原語シャンソン	5 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～バステルアート	6 土	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	7 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)
8 月	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 16:45～声づくり講座 18:30～ゴスペル講座	9 火	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 17:30～英語でLet's Sing(夜間)	10 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	11 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	12 金	10:00～スポーツウエルネス吹矢 13:30～フラダンス入門	13 土	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 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)
15 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 16:45～声づくり講座	16 火	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)	17 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	18 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 14:00～仏原語シャンソン	19 金	13:00～芝ピンポンケア教室 14:00～水墨画	20 土	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	21 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)
22 月	10:30～座タップダンス健康法 10:00～絵手紙① 11:15～絵手紙② 13:30～カラオケ 16:45～声づくり講座(終)	23 火	10:00～社交ダンス 中級 10:00～ヴォイストレーニング 11:00～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)	24 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	25 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	26 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	27 土	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	28 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)
29 月	10:30～座タップダンス健康法 10:00～絵手紙① 11:15～絵手紙② 13:30～カラオケ 16:45～声づくり講座(終)	30 火	10:00～社交ダンス 中級 10:00～ヴォイストレーニング 11:00～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)	31 水	10:00～英語でLet's sing(午前) 13:00～社交ダンス初級 14:00～基本の書								
年末年始休館日 12月29日(月)～1月3日(土)													

## 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)
- 12月休業予定日  
日曜・祝日は16:00閉店 (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(月) 10:00～15:00 (ラストオーダー14:30)
- 12日(金) 10:00～14:00 (ラストオーダー13:30)
- 27日(土) 10:00～16:00 (ラストオーダー15:30)
- 28日(日) 11:30～14:00 ※年越ししそばのみの提供

営業中

## 栄養コラム ~クリスマスについて~

クリスマスケーキの定番「ブッシュドノエル」は、切り株を模した伝統的なチョコレートケーキです。ブッシュは切り株や新、ノエルはクリスマスを意味します。この形は、イエス・キリストの誕生を祝う際に暖炉に薪をくべ続けた習慣が由来とされています。  
この由緒あるケーキで、家族や友人とのひとときを過ごしてみませんか?



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↑

※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。【11月25日版】

# 三田だより12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)

1 月	9:30～おもてなしの茶道 13:30～スマホ講座 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球②	2 火	10:15～モダンバレエ講座 13:00～臨床美術講座	3 水	13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②	4 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	5 金	9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 13:00～浮世絵講座	6 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	7 日	10:00～忠臣蔵講座 13:00～自主麻雀サロン
8 月	9:30～おもてなしの茶道 11:00～フラメンコ 13:30～スマホ講座 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球②	9 火	10:00～絵手紙教室 10:15～モダンバレエ講座 13:00～ペン字 15:30～日本語で歌うシャンソン	10 水	10:00～書道 10:20～エンジョイフラ 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②	11 木	9:00～輪投げ 13:00～コーラス 13:00～麻雀教室	12 金	9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 14:00～フラダンス	13 土	休館日	14 日	13:00～自主麻雀サロン
15 月	9:30～おもてなしの茶道 11:00～フラメンコ 10:00～芝・みたまち俱楽部 13:30～スマホ講座 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球②	16 火	10:00～絵手紙教室 10:15～モダンバレエ講座 13:00～ペン字	17 水	13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ② 14:00～ハンドベルコンサート	18 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	19 金	9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	20 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	21 日	13:00～自主麻雀サロン 14:00～三田シネマ座「34丁目の奇跡」
22 月	11:00～フラメンコ 13:30～スマホ講座 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球②	23 火	10:00～絵手紙教室 10:15～モダンバレエ講座 13:00～片付け講座 15:30～日本語で歌うシャンソン	24 水	10:00～書道 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②	25 木	9:00～輪投げ 13:00～麻雀教室	26 金	9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 14:00～フラダンス	27 土	13:00～三田シネマ座「風と共に去りぬ」	28 日	
29 月		30 火	年末年始	31 水	年末年始 良いお年を								

**年末年始休館日**  
**12月29日(月)～1月3日(土)**

## 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) ●12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  
8日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●朝ごはん予定日

27日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 10日(水) 24日(水)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中

## 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 : 参加費あり

※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)

※改修工事のため、12月中旬頃再開予定です

## 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 で検索！ QRコードはこちら↑

## 栄養コラム ~クリスマスについて~

クリスマスケーキの定番「ブッシュドノエル」は、切り株を模した伝統的なチョコレートケーキです。ブッシュは切り株や薪、ノエルはクリスマスを意味します。この形は、イエス・キリストの誕生を祝う際に暖炉に薪をくべ続けた習慣が由来とされています。



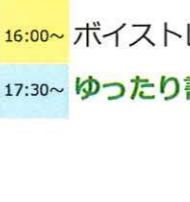
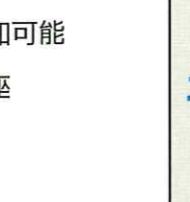
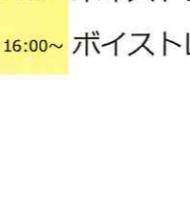
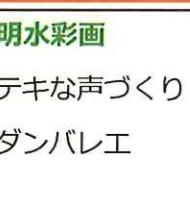
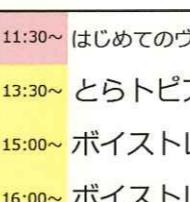
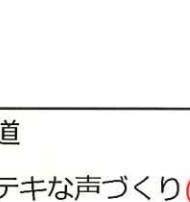
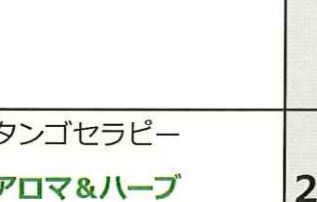
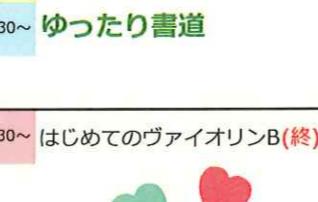
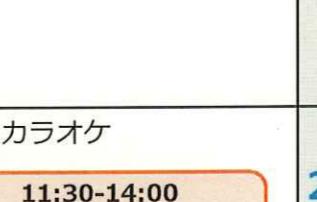
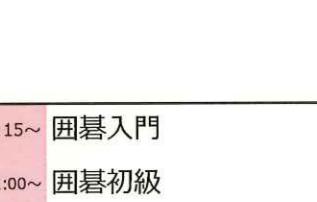
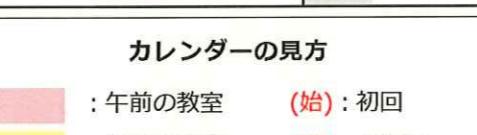
# 虎ノ門だより12月号

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)

1 月	14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ 	2 火	10:00～タンゴセラピー(始) 	3 水	9:15～団碁中級・上級 11:00～団碁有段 13:30～ゴスペル 	4 木	11:30～はじめてのヴァイオリンA 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～ゆつたり書道 	5 金	14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 14:00～ペン字講座 	6 土	14:00～クリスマスコンサート 	7 日	臨時休館 
8 月	10:00～書道 13:30～とらトピア栄養相談室 14:00～ステキな声づくり 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	9 火	10:00～タンゴセラピー 	10 水		11 木	11:30～はじめてのヴァイオリンB 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB 	12 金	14:00～カラオケ 	13 土	神明 プラザ神明フェスティバル 	14 日	9:15～団碁入門 11:00～団碁初級
15 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 	16 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～ハンドメイド 	17 水	9:15～団碁中級・上級 11:00～団碁有段 	18 木	11:30～はじめてのヴァイオリンA(終) 13:30～とらトピア栄養相談室 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～ゆつたり書道 	19 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 	20 土		21 日	
22 月	10:00～書道 14:00～ステキな声づくり(終) 15:30～モダンバレエ 	23 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～アロマ&ハーブ クリスマスイベント ブッシュドノエル作り 	24 水	11:30～団碁入門 13:30～団碁初級 	25 木	11:30～はじめてのヴァイオリンB(終) 	26 金	14:00～カラオケ 11:30-14:00 マーブルカフェにて年越しそばを販売します 	27 土	14:00～カフェコンサート 	28 日	9:15～団碁入門 11:00～団碁初級 
29 月		30 火		31 水									
年末年始休館日 12月29日(月)～1月3日(土)					<p>カレンダーの見方</p>  <p>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</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>  <p>今年も大変お世話になりました 来年もどうぞよろしく お願いいたします</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)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 1日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 6日 (土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 8日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 23日 (火) 10:00-14:00 (ラストオーダー13:30)
- 27日 (土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 28日 (日) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

## 営業中

- 12月休業予定日  
7日(日)・26日(金)・29日(月)～31日(水)
- いきいき朝ごはん予定日  
6日(土) 20日(土)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

※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。 [11月25日版]

## 栄養コラム ~クリスマスについて~

クリスマスケーキの定番「ブッシュドノエル」は、切り株を模した伝統的なチョコレートケーキです。ブッシュは切り株や薪、ノエルはクリスマスを意味します。この形は、イエス・キリストの誕生を祝う際に暖炉に薪をくべ続けた習慣が由来とされています。



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♪

虎ノ門いきいきプラザブログで検索！



QRコードはこちら↑

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