



ちいばす「芝ルート」のダイヤ改正のお知らせ



令和8年**4月1日(水)**から

虎の門病院停留所新設及び**ダイヤ改正**をします

改正内容(4月1日から)

- 「虎の門病院」停留所を新設し、運行経路を一部変更します。
- 経路変更に伴い、平日の運行時刻を変更します。
※運行本数、土休日ダイヤの変更はありません。



新たなダイヤは、裏面またはホームページをご覧ください

問合せ

ちいばすお客様窓口
(株)フジエクスプレス)

☎ 03-3455-2213

港区地域交通課
地域交通係

☎ 03-3578-2279



港区HP



ちいばすHP



リアルタイム
運行状況

令和8年4月1日～

芝ルート平日時刻表

※現在(3月31日まで)のダイヤはHPをご確認ください

番号	停留所名	始発																				最終										
58	新橋駅	7:50	8:25	8:55	9:20	9:50	10:10	10:40	11:00	11:25	11:50	12:15	12:45	13:10	13:30	14:00	14:20	14:50	15:10	15:40	16:05	16:25	16:55	17:20	17:40	18:05	18:30	18:50	19:15	19:40	19:55	20:25
59	新橋駅北口	7:53	8:28	8:58	9:23	9:53	10:13	10:43	11:03	11:28	11:53	12:18	12:48	13:13	13:33	14:03	14:23	14:53	15:13	15:43	16:08	16:28	16:58	17:23	17:43	18:08	18:33	18:53	19:18	19:43	19:58	20:28
60	西新橋二丁目	7:56	8:31	9:01	9:26	9:56	10:16	10:46	11:06	11:31	11:56	12:21	12:51	13:16	13:36	14:06	14:26	14:56	15:16	15:46	16:11	16:31	17:01	17:26	17:46	18:11	18:36	18:56	19:21	19:46	20:01	20:31
61	虎ノ門一丁目	7:58	8:33	9:03	9:28	9:58	10:18	10:48	11:08	11:33	11:58	12:23	12:53	13:18	13:38	14:08	14:28	14:58	15:18	15:48	16:13	16:33	17:03	17:28	17:48	18:13	18:38	18:58	19:23	19:48	20:03	20:33
62-2	虎の門病院	8:04	8:39	9:09	9:34	10:04	10:24	10:54	11:14	11:39	12:04	12:29	12:59	13:24	13:44	14:14	14:34	15:04	15:24	15:54	16:19	16:39	17:09	17:34	17:54	18:19	18:44	19:04	19:29	19:54	20:09	20:39
63	愛宕一丁目	8:08	8:43	9:13	9:38	10:08	10:28	10:58	11:18	11:43	12:08	12:33	13:03	13:28	13:48	14:18	14:38	15:08	15:28	15:58	16:23	16:43	17:13	17:38	17:58	18:23	18:48	19:08	19:33	19:58	20:13	20:43
65	慈恵医大病院入口	8:12	8:47	9:17	9:42	10:12	10:32	11:02	11:22	11:47	12:12	12:37	13:07	13:32	13:52	14:22	14:42	15:12	15:32	16:02	16:27	16:47	17:17	17:42	18:02	18:27	18:52	19:12	19:37	20:02	20:17	20:47
66	愛宕警察署	8:14	8:49	9:19	9:44	10:14	10:34	11:04	11:24	11:49	12:14	12:39	13:09	13:34	13:54	14:24	14:44	15:14	15:34	16:04	16:29	16:49	17:19	17:44	18:04	18:29	18:54	19:14	19:39	20:04	20:19	20:49
67	御成門駅	8:15	8:50	9:20	9:45	10:15	10:35	11:05	11:25	11:50	12:15	12:40	13:10	13:35	13:55	14:25	14:45	15:15	15:35	16:05	16:30	16:50	17:20	17:45	18:05	18:30	18:55	19:15	19:40	20:05	20:20	20:50
68	港区役所	8:17	8:52	9:22	9:47	10:17	10:37	11:07	11:27	11:52	12:17	12:42	13:12	13:37	13:57	14:27	14:47	15:17	15:37	16:07	16:32	16:52	17:22	17:47	18:07	18:32	18:57	19:17	19:42	20:07	20:22	20:52
69	芝公園駅	8:18	8:53	9:23	9:48	10:18	10:38	11:08	11:28	11:53	12:18	12:43	13:13	13:38	13:58	14:28	14:48	15:18	15:38	16:08	16:33	16:53	17:23	17:48	18:08	18:33	18:58	19:18	19:43	20:08	20:23	20:53
69-2	芝園橋	8:21	8:56	9:26	9:51	10:21	10:41	11:11	11:31	11:56	12:21	12:46	13:16	13:41	14:01	14:31	14:51	15:21	15:41	16:11	16:36	16:56	17:26	17:51	18:11	18:36	19:01	19:21	19:46	20:11	20:26	20:56
70	金杉橋	8:23	8:58	9:28	9:53	10:23	10:43	11:13	11:33	11:58	12:23	12:48	13:18	13:43	14:03	14:33	14:53	15:23	15:43	16:13	16:38	16:58	17:28	17:53	18:13	18:38	19:03	19:23	19:48	20:13	20:28	20:58
71	芝一丁目	8:25	9:00	9:30	9:55	10:25	10:45	11:15	11:35	12:00	12:25	12:50	13:20	13:45	14:05	14:35	14:55	15:25	15:45	16:15	16:40	17:00	17:30	17:55	18:15	18:40	19:05	19:25	19:50	20:15	20:30	21:00
72	芝四丁目	8:28	9:03	9:33	9:58	10:28	10:48	11:18	11:38	12:03	12:28	12:53	13:23	13:48	14:08	14:38	14:58	15:28	15:48	16:18	16:43	17:03	17:33	17:58	18:18	18:43	19:08	19:28	19:53	20:18	20:33	21:03
28	三田線三田駅前	8:29	9:04	9:34	9:59	10:29	10:49	11:19	11:39	12:04	12:29	12:54	13:24	13:49	14:09	14:39	14:59	15:29	15:49	16:19	16:44	17:04	17:34	17:59	18:19	18:44	19:09	19:29	19:54	20:19	20:34	21:04
29	浅草線三田駅前	8:30	9:05	9:35	10:00	10:30	10:50	11:20	11:40	12:05	12:30	12:55	13:25	13:50	14:10	14:40	15:00	15:30	15:50	16:20	16:45	17:05	17:35	18:00	18:20	18:45	19:10	19:30	19:55	20:20	20:35	21:05
30	田町駅西口	8:31	9:06	9:36	10:01	10:31	10:51	11:21	11:41	12:06	12:31	12:56	13:26	13:51	14:11	14:41	15:01	15:31	15:51	16:21	16:46	17:06	17:36	18:01	18:21	18:46	19:11	19:31	19:56	20:21	20:36	21:06
31	藻塩橋	8:33	9:08	9:38	10:03	10:33	10:53	11:23	11:43	12:08	12:33	12:58	13:28	13:53	14:13	14:43	15:03	15:33	15:53	16:23	16:48	17:08	17:38	18:03	18:23	18:48	19:13	19:33	19:58	20:23	20:38	21:08
1	田町駅東口	8:35	9:10	9:40	10:05	10:35	10:55	11:25	11:45	12:10	12:35	13:00	13:30	13:55	14:15	14:45	15:05	15:35	15:55	16:25	16:50	17:10	17:40	18:05	18:25	18:50	19:15	19:35	20:00	20:25	20:40	21:10
163	みなとパーク芝浦	8:40	9:15	9:45	10:10	10:40	11:00	11:30	11:50	12:15	12:40	13:05	13:35	14:00	14:20	14:50	15:10	15:40	16:00	16:30	16:55	17:15	17:45	18:10	18:30	18:55	19:20	19:40	20:05	20:30	20:45	21:15

番号	停留所名	始発																				最終										
163	みなとパーク芝浦	7:50	8:15	8:45	9:05	9:30	9:55	10:15	10:45	11:10	11:35	12:00	12:20	12:50	13:15	13:45	14:05	14:30	15:00	15:20	15:45	16:10	16:35	17:00	17:25	17:50	18:15	18:35	19:00	19:25	19:45	20:10
1	田町駅東口	7:55	8:20	8:50	9:10	9:35	10:00	10:20	10:50	11:15	11:40	12:05	12:25	12:55	13:20	13:50	14:10	14:35	15:05	15:25	15:50	16:15	16:40	17:05	17:30	17:55	18:20	18:40	19:05	19:30	19:50	20:15
2	藻塩橋	7:57	8:22	8:52	9:12	9:37	10:02	10:22	10:52	11:17	11:42	12:07	12:27	12:57	13:22	13:52	14:12	14:37	15:07	15:27	15:52	16:17	16:42	17:07	17:32	17:57	18:22	18:42	19:07	19:32	19:52	20:17
3	田町駅前	8:00	8:25	8:55	9:15	9:40	10:05	10:25	10:55	11:20	11:45	12:10	12:30	13:00	13:25	13:55	14:15	14:40	15:10	15:30	15:55	16:20	16:45	17:10	17:35	18:00	18:25	18:45	19:10	19:35	19:55	20:20
4	浅草線三田駅前	8:02	8:27	8:57	9:17	9:42	10:07	10:27	10:57	11:22	11:47	12:12	12:32	13:02	13:27	13:57	14:17	14:42	15:12	15:32	15:57	16:22	16:47	17:12	17:37	18:02	18:27	18:47	19:12	19:37	19:56	20:21
5	三田線三田駅前	8:03	8:28	8:58	9:18	9:43	10:08	10:28	10:58	11:23	11:48	12:13	12:33	13:03	13:28	13:58	14:18	14:43	15:13	15:33	15:58	16:23	16:48	17:13	17:38	18:03	18:28	18:48	19:13	19:38	19:57	20:22
73-2	芝四丁目	8:06	8:31	9:01	9:21	9:46	10:11	10:31	11:01	11:26	11:51	12:16	12:36	13:06	13:31	14:01	14:21	14:46	15:16	15:36	16:01	16:26	16:51	17:16	17:41	18:06	18:31	18:51	19:15	19:40	19:58	20:23
74	芝一丁目	8:08	8:33	9:03	9:23	9:48	10:13	10:33	11:03	11:28	11:53	12:18	12:38	13:08	13:33	14:03	14:23	14:48	15:18	15:38	16:03	16:28	16:53	17:18	17:43	18:08	18:33	18:53	19:17	19:42	20:00	20:25
75	金杉橋	8:09	8:34	9:04	9:24	9:49	10:14	10:34	11:04	11:29	11:54	12:19	12:39	13:09	13:34	14:04	14:24	14:49	15:19	15:39	16:04	16:29	16:54	17:19	17:44	18:09	18:34	18:54	19:18	19:43	20:01	20:26
75-2	芝園橋	8:11	8:36	9:06	9:26	9:51	10:16	10:36	11:06	11:31	11:56	12:21	12:41	13:11	13:36	14:06	14:26	14:51	15:21	15:41	16:06	16:31	16:56	17:21	17:46	18:11	18:36	18:56	19:20	19:45	20:02	20:28
76	芝公園駅	8:13	8:38	9:08	9:28	9:53	10:18	10:38	11:08	11:33	11:58	12:23	12:43	13:13	13:38	14:08	14:28	14:53	15:23	15:43	16:08	16:33	16:58	17:23	17:48	18:13	18:38	18:58	19:22	19:47	20:04	20:29
77	港区役所	8:15	8:40	9:10	9:30	9:55	10:20	10:40	11:10	11:35	12:00	12:25	12:45	13:15	13:40	14:10	14:30	14:55	15:25	15:45	16:10	16:35	17:00	17:25	17:50	18:15	18:40	19:00	19:24	19:49	20:06	20:31
78	御成門駅	8:16	8:41	9:11	9:31	9:56	10:21	10:41	11:11	11:36	12:01	12:26	12:46	13:16	13:41	14:11	14:31	14:56	15:26	15:46	16:11	16:36	17:01	17:26	17:51	18:16	18:41	19:01	19:25	19:50	20:07	20:32
78-2	プラザ神明			9:17		10:27		11:42		12:52		14:17		15:32		16:42		17:57		19:07		19:54										
79	愛宕警察署	8:18	8:43	9:21	9:33	9:58	10:31	10:43	11:13	11:46	12:03	12:28	12:56	13:18	13:43	14:21	14:33	14:58	15:36	15:48	16:13	16:46	17:03	17:28	18:01	18:18	18:43	19:11	19:27	19:57	20:09	20:34
80	慈恵医大病院入口	8:20	8:45	9:23	9:35	10:00	10:33	10:45	11:15	11:48	12:05	12:30	12:58	13:20	13:45	14:23	14:35	15:00	15:38	15:50	16:15	16:48	17:05	17								

カレンダーの見方

- 午前/午後/夜間の教室
(始):初回 (終):最終回
緑字:費用あり
※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)

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。

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↑

いきいきプラザ個人登録証 更新のお知らせ

現在のいきいきプラザ個人登録証は、
令和8年3月31日で有効期限が切れます。
いきいきプラザ窓口にて更新のお手続きを
お願いいたします。
受付開始は3月1日からです。
※詳細は館内掲示物、ホームページ等をご覧ください。

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)

1
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
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)

15
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)

22
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)

29
日



2
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
18:30～ ゴスペル講座



3
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)

4
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)



5
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

6
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～ パステルアート(終)
18:30～ チアダンス講座

7
土

9
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(終)
18:30～ ゴスペル講座(終)

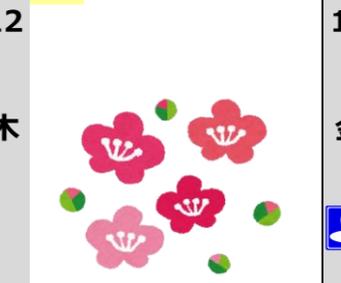


10
火
10:00～ 日常英会話 初級
10:00～ 社交ダンス 中級
10:00～ ヴォイストレーニング
11:00～ 日常英会話 中級
13:00～ ふれあい卓球①
13:30～ 日常英会話 初級
13:30～ モダンバレエ①
14:20～ ふれあい卓球②
14:30～ 日常英会話 中級
15:00～ モダンバレエ②
17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)

11
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)



12
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



13
金
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
18:30～ チアダンス講座(終)



14
土
9:30～ 囲碁(初級～中級)
11:00～ 囲碁(上級～有段)

16
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



17
火
10:00～ 日常英会話 初級(終)
10:00～ 社交ダンス 中級
11:00～ 日常英会話 中級(終)
13:00～ ふれあい卓球①(終)
13:30～ 日常英会話 初級(終)
13:30～ モダンバレエ①
14:20～ ふれあい卓球②(終)
14:30～ 日常英会話 中級(終)
15:00～ モダンバレエ②
17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)

18
水
9:30～ 茶道(表)①(終)
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(終)



19
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①(終)
14:00～ 仏原語シャンソン(終)



20
金
9:30～ 囲碁(初級～中級)(終)
11:00～ 囲碁(上級～有段)(終)

21
土
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)

23
月
10:00～ 絵手紙①(終)
10:30～ 座タップダンス健康法(終)
11:15～ 絵手紙②(終)
13:30～ カラオケ(終)



24
火
10:00～ 社交ダンス 中級(終)
10:00～ ヴォイストレーニング(終)
13:30～ モダンバレエ①
15:00～ モダンバレエ②
17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)(終)

25
水
10:30～ 英語でLet's sing(午前)(終)
13:00～ 社交ダンス初級(終)
14:00～ 基本の書(終)



26
木
13:30～ 木曜ヨガ②(終)
14:00～ 美しいかなを書く②(終)



27
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)

28
土

29
日

30
月



31
火
13:30～ モダンバレエ①(終)
15:00～ モダンバレエ②(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)
●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)
●3月休業予定日 20日(金)
●朝ごはん予定日 9日(月) 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

栄養コラム～甘酒～
3月3日は「桃の節句」と言われており、
女の子の健やかな成長を祝い「甘酒」が飲まれます。
甘酒には、麹菌が多く含まれ整腸作用効果があります。
甘酒を飲んで腸内環境を整えましょう!

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
- 緑字：費用あり

※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)

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↑



13:00～ 自主麻雀サロン

1 日



2 月

9:30～ おもてなしの茶道

13:00～ ふれあい卓球①

13:30～ 日常生活に役立つスマホ講座

14:00～ 英会話教室

14:10～ ふれあい卓球②

3 火

10:15～ モダンバレエ講座

13:00～ 臨床美術講座

4 水

13:00～ カラオケ①

14:10～ カラオケ②

5 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

6 金

9:15～ 囲碁(初級～中級)

11:00～ 囲碁(上級～有段)

7 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

13:00～ MITAシネマ座

16:00～ ヴァイオリン教室

18:00～ カネフラ教室

8 日

9:30～ 芝の語り部と歩く！ 皇居東御苑ツアー

13:00～ 自主麻雀サロン

9 月

11:00～ フラメンコ

13:00～ ふれあい卓球①

13:30～ 日常生活に役立つスマホ講座

14:00～ 英会話教室

14:10～ ふれあい卓球②

10 火

10:00～ 絵手紙教室

10:15～ モダンバレエ講座

13:00～ パン字

15:30～ 日本語で歌うシャンソン

11 水

10:00～ 書道

13:00～ カラオケ①

14:10～ カラオケ②

12 木

9:00～ 輪投げ

13:00～ コーラス

13:00～ 麻雀教室

13 金

9:15～ 囲碁(初級～中級)

11:00～ 囲碁(上級～有段)

14:00～ フラダンス

14 土

臨時休館日

15 日

13:00～ 自主麻雀サロン

16 月

9:30～ おもてなしの茶道

13:00～ ふれあい卓球①

13:30～ 日常生活に役立つスマホ講座

14:00～ 英会話教室

14:10～ ふれあい卓球②

17 火

10:15～ モダンバレエ講座

13:00～ パン字

18 水

13:00～ カラオケ①

14:10～ カラオケ②

19 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

20 金

13:00～ ビーズアクセサリー講座

春分の日

21 土

10:00～ 芝地区合同演芸会

13:00～ 書道

16:00～ ヴァイオリン教室

18:00～ カネフラ教室

22 日

13:00～ 自主麻雀サロン

23 月

11:00～ フラメンコ

13:00～ ふれあい卓球①

13:30～ 日常生活に役立つスマホ講座

14:00～ 英会話教室

14:10～ ふれあい卓球②

24 火

10:00～ 絵手紙教室

10:15～ モダンバレエ講座

15:30～ 日本語で歌うシャンソン

25 水

10:00～ 書道

13:00～ カラオケ交流会

26 木

9:00～ 輪投げ

13:00～ 麻雀教室

27 金

14:00～ フラダンス

28 土

14:00～ MITAシネマ座

18:00～ 男性のためのカンテ

29 日

13:00～ 自主麻雀サロン

13:00～ MITAシネマ座

30 月

13:00～ ふれあい卓球①

13:00～ レザークラフト講座

14:00～ 英会話教室

14:10～ ふれあい卓球②

31 火

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)

●3月休業予定日 14日(土)

●朝ごはん予定日 11日(水) 25日(水)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日(火) 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

栄養コラム～甘酒～

3月3日は「桃の節句」と言われており、女の子の健やかな成長を祝い「甘酒」が飲まれます。甘酒には、麹菌が多く含まれ整腸作用効果があります。甘酒を飲んで腸内環境を整えましょう！

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
- 緑字: 申し込みが必要+費用あり

※ 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)



いきいきプラザ個人登録証 更新のお知らせ

現在のいきいきプラザ個人登録証は、令和8年3月31日で有効期限が切れます。いきいきプラザ窓口にて更新のお手続きをお願いいたします。

受付開始は**3月1日**からです。

※詳細は館内掲示物、ホームページ等をご覧ください。

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↑

9:15～ 囲碁入門(終)

1 11:00～ 囲碁初級(終)

日

2 月	<p>12:45～ 楽しく始める英会話</p> <p>15:30～ モダンバレエ</p>	3 火		4 水	<p>9:15～ 囲碁中級・上級(終)</p> <p>11:00～ 囲碁有段(終)</p> <p>13:30～ ゴスペル(終)</p>	5 木	<p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ ゆったり書道</p>	6 金	<p>14:00～ 自主カラオケ</p> <p>※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	7 土	<p>14:00～ 二胡コンサート</p>	8 日	<p>臨時休館日</p>
9 月	<p>10:00～ 書道</p> <p>12:45～ 楽しく始める英会話</p> <p>13:30～ とらトピア栄養相談室</p> <p>15:30～ モダンバレエ</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>マーブルカフェ港区民DAY</p> <p>※港区在勤・区外の方はご利用できません</p> </div>	10 火	<p>14:00～ ペン字講座</p>	11 水	<p>10:00～ 折り紙講座(終)</p>	12 木	<p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p>	13 金	<p>14:00～ カラオケ(終)</p>	14 土	<p>12:30～ ビーズアクセサリ</p>	15 日	<p>10:00～ 囲碁講習会</p>
16 月	<p>10:00～ 透明水彩画(終)</p> <p>12:45～ 楽しく始める英会話</p> <p>15:30～ モダンバレエ</p>	17 火	<p>13:30～ ハンドメイド(終)</p> <p>13:30～ とらトピア栄養相談室</p>	18 水		19 木	<p>15:00～ ボイストレーニングA(終)</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB(終)</p> <p>17:30～ ゆったり書道(終)</p>	20 金	<p>13:00～ 俳句(終)</p> <p style="font-size: 2em; color: green; text-align: center;">春分の日</p>	21 土	<p>芝地区 三田 合同演芸会</p>	22 日	
23 月	<p>10:00～ 書道(終)</p> <p>12:45～ 楽しく始める英会話</p> <p>15:30～ モダンバレエ(終)</p>	24 火	<p>13:30～ アロマ&ハーブ(終)</p>	25 水		26 木		27 金	<p>13:30～ カラオケ大会</p>	28 土		29 日	
30 月	<p>12:45～ 楽しく始める英会話(終)</p>	31 火	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">マーブルカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>●営業時間10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)</p> <p>※以下の日は営業時間を変更させていただきます</p> <p>7日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)</p> <p>9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)</p> <p>13日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)</p> <p>31日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>●3月休業予定日 8日(日)</p> <p>●いきいき朝ごはん予定日 14日(土) 28日(土)</p> <p>※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> <p style="background-color: orange; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 5px;">営業中</p> </div> </div>										

はりマッサージサービス実施のため、24日(火) 15:00～25日(水) 17:00までは敬老・娯楽教室の利用ができません。

栄養コラム～甘酒～

3月3日は「桃の節句」と言われており、女の子の健やかな成長を祝い「甘酒」が飲まれます。甘酒には、麹菌が多く含まれ整腸作用効果があります。甘酒を飲んで腸内環境を整えましょう!



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】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：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 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要

※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。



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。



10:30～朝トレ

1 日

2 月

10:00～ ミニ健30
11:00～ ミニ健30
15:50～ やわらぐヨガ

3 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♪

4 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

5 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)

6 金

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(終)
14:00～ 腰痛予防改善
15:00～ 頭とからだの健康教室B(終)

7 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

10:30～朝トレ

8 日

9 月

10:00～ ミニ健30(終)
11:00～ ミニ健30(終)

10 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♪

11 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

12 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

13 金

10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(終)
14:00～ 腰痛予防改善(終)

14 土

10:00～ ミニ健30
11:00～ ミニ健30

トレーニングルーム無料開放日

10:30～朝トレ

15 日

16 月

17 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♪

18 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)

19 木

10:00～ マシントレーニング入門

20 金

臨時休館日

春分の日

21 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

10:30～朝トレ

22 日

23 月

15:50～ やわらぐヨガ(終)

24 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
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)

25 水

11:15～ 動きやすいからだづくり(終)

26 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)

27 金

18:30～ リラックスヨガ(終)

28 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)

10:30～朝トレ(終)

29 日

30 月

31 火

15:00～ 膝痛予防改善(終)

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。

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



みんなといきいき体操

【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)

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。



●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。



1
日



2月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A 10:00~ やさしいSOULディスコダンス講座(終) 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ スッキリ体操30プラス 15:00~ 冬の女性ヨガ	3火	9:30~ ミニ健30火曜日A① 9:30~ マシントレーニング入門(終) 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 13:00~ マシントレーニングサポート講座(始) 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	4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	5木	10:00~ 肩こり予防改善教室 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操 14:00~ バランス足腰	6金	10:00~ 健康トレーニング金曜日(終) 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	7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)	8日	
	9月		9:30~ 健康トレーニング月曜日A 10:00~ マシントレーニング体験会 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ スッキリ体操30プラス 15:00~ 冬の女性ヨガ(終)		10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 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:00~ マシントレーニングサポート講座 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		11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		
16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 13:30~ スッキリ体操30プラス	17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~ 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) 13:00~ マシントレーニングサポート講座 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)		18水	10:00~ 折り紙で壁飾り 11:30~ みんなといきいき体操	19木		10:00~ 肩こり予防改善教室 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操 14:00~ バランス足腰	20金	<p>春分の日</p>	21土
	23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) 13:30~ スッキリ体操30プラス(終)		24火	10:30~ セラバンドでお手軽体操教室 13:00~ マシントレーニングサポート講座 13:15~ フリーマシントレーニング		25水		10:00~ 折り紙で壁飾り 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	26木		10:00~ 肩こり予防改善教室(終) 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操 14:00~ バランス足腰(終)	
30月			31火		10:00~ ポッチャ交流会 13:00~ マシントレーニングサポート講座(終) 13:15~ フリーマシントレーニング	<h3>ちよい足し体操</h3> <p>【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)</p> <p>3月のテーマは「練功十八法」です!! “ゆっくりとした動き”と“呼吸”で体を整えましょう♪</p>		<h3>土曜日体操教室</h3> <p>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。)</p> <p>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。</p>			<h3>フリーマシントレーニング</h3> <p>【毎週火・土】 1階トレーニングルーム 各7名 ※当日参加制</p> <p>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。</p>		

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
- 夜間教室

※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。

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。



10:00～サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～チェアdeエクササイズ
15:00～自主卓球

2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～ とらストレッチ
14:30～ みんなの食と健口
18:30～ 歪みを整える!! 骨格リセット

3日 火
10:00～ フォロー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 (終)
18:30～ コア&バランス60

4日 水
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
14:00～ フォローアップトレーニング
15:30～ 腰痛予防改善教室

5日 木
10:00～ フォローアップトレーニング
14:15～ 部位別! セルフケア入門 (始)
15:45～ 冬のぼかぼかヨガA
16:45～ 冬のぼかぼかヨガB
18:30～ エアロビク&ストレッチ

6日 金
9:15～ ミニ健30①
10:15～ ミニ健30②
11:00～ 理学療法士によるお身体相談会
18:00～ セルフケア30

7日 土
10:00～ 朝のとらトレ体操
11:15～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室



9日 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～ とらストレッチ
14:30～ みんなの食と健口
18:30～ 歪みを整える!! 骨格リセット

10日 火
10:00～ フォローアップトレーニング
18:30～ コア&バランス60

11日 水
10:45～ ミニ健30① (終)
11:45～ ミニ健30② (終)
14:00～ フォローアップトレーニング
15:30～ 腰痛予防改善教室

12日 木
10:00～ フォローアップトレーニング
14:15～ 部位別! セルフケア入門
15:45～ 冬のぼかぼかヨガC
16:45～ 冬のぼかぼかヨガD
18:30～ エアロビク&ストレッチ

13日 金
9:15～ ミニ健30① (終)
10:15～ ミニ健30② (終)
11:00～ 理学療法士によるお身体相談会 (終)
17:30～ 身体すっきりピラティス
18:30～ ゴルフピラティス

14日 土
10:00～ 朝のとらトレ体操
11:15～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室

15日 日
トレーニングルーム無料開放日
10:00～サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～チェアdeエクササイズ
15:00～自主卓球

16日 月
9:30～ フォローアップトレーニング
10:45～ フォローアップトレーニング
14:15～ とらストレッチ (終)
18:30～ 歪みを整える!! 骨格リセット

17日 火
10:00～ フォローアップトレーニング
14:00～ みんなの食と健口講座 (始)
18:30～ コア&バランス60

18日 水
10:45～ フォローアップトレーニング
14:00～ フォローアップトレーニング
15:30～ 腰痛予防改善教室

19日 木
10:00～ フォローアップトレーニング (終)
14:15～ 部位別! セルフケア入門 (終)
15:45～ 冬のぼかぼかヨガA (終)
16:45～ 冬のぼかぼかヨガB (終)
18:30～ エアロビク&ストレッチ

20日 金
18:00～ セルフケア30 (終)

21日 土
10:00～ 朝のとらトレ体操
11:15～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室

22日 日
10:00～サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～チェアdeエクササイズ
15:00～自主卓球

23日 月
14:30～ みんなの食と健口 (終)
18:30～ 歪みを整える!! 骨格リセット (終)

24日 火
14:00～ みんなの食と健口講座 (終)
18:30～ コア&バランス60

25日 水
14:00～ からだメンテナンス
15:30～ 腰痛予防改善教室 (終)

26日 木
10:00～ 姿勢改善コアトレーニング
11:00～ アロマボールストレッチ
14:15～ 歌謡曲deスローエアロビク
15:45～ 冬のぼかぼかヨガC (終)
16:45～ 冬のぼかぼかヨガD (終)
18:30～ エアロビク&ストレッチ (終)

27日 金
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)

28日 土
10:00～ 朝のとらトレ体操 (終)
11:15～ ゆったりストレッチ (終)
14:00～ 頭とからだの健康教室 (終)

29日 日
10:00～サーキットトレーニング&ストレッチ (終)
14:00～チェアdeエクササイズ (終)
15:00～自主卓球 (終)

30日 月

31日 火
18:30～ コア&バランス60 (終)



みんなといきいき体操
月・火・木・金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
水・土・日・祝 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 (DVD放映のみ)
場所: 2階トレーニングルーム 定員: 12名
12:45～ 2階トレーニングルームにて①②両方整理券を配布いたします

いきいき体操ポイントカードについて
芝地区いきいきプラザ (三田・神明・虎ノ門) 共通で
1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。
スタンプが満タんで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。
※スタンプ満タんでから6か月が有効期限となります。