

スタートエリア周辺までのご案内

J R 線・東京モノレール ▶ 浜松町駅北口から徒歩 10分
 都営地下鉄三田線 ▶ 御成門駅 A1 出口から徒歩 3分
 芝公園駅 A4 出口から徒歩 3分
 都営地下鉄浅草線・大江戸線 ▶ 大門駅 A6 出口から徒歩 5分
 都営地下鉄大江戸線 ▶ 赤羽橋駅赤羽橋口から徒歩 7分

※参加者の駐車場・駐輪場はありません。

お問い合わせ

港区マラソン実行委員会事務局
 〒107-0052 港区赤坂 4-18-13 赤坂コミュニティばらざ 2階
 (公財)港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課内
 TEL: 03(5770)1400 / FAX: 03(5770)6884
 (平日:午前 8時 30分~午後 5時 15分)

令和 8年(2026年)5月未作成



TOKYOの中心を駆け抜ける



MINATO City Half Marathon 2026

港区政80周年記念 MINATOシティハーフマラソン2026

2026.11.15 (日)

START	ハーフマラソン	8:40
	ユースラン	8:30
	ファンラン	9:10

エントリー期間

7.1 9:00 (水) →

一般 (抽選)	7.13	17:00 (月)
チャリティ (先着100名 ※定員になり次第終了)	8.17	17:00 (月)

START 港区立芝公園周辺 ▶ FINISH 東京タワー ハーフマラソン ユースラン 都立芝公園4号地 ファンラン

ゲストラナー	タレント ハリー杉山	ファンラン	大会所担当ポスター	走る若人 がんばれゆうすけ	日本一走るアナウンサー 長谷川朋加
ハーフマラソン	パラ陸上競技選手 高田千明	ファンラン	大会所担当ポスター	走る若人 がんばれゆうすけ	日本一走るアナウンサー 長谷川朋加
	デフ陸上競技選手 高田裕士				

WRk (ワールドランキングコンペティション)対象競技会、日本陸上競技連盟公認競技会

主催 港区マラソン実行委員会、公益財団法人東京陸上競技協会 主管 港区陸上競技協会

後援 株式会社スポーツニッポン新聞社

協力 芝東照宮、大本山 増上寺、株式会社 TOKYO TOWER、東京プリンスホテル/ザ・プリンス パークタワー東京、特定非営利活動法人日本医師ジョギング連盟、日本航空株式会社

種目要項

部門	ハーフマラソン (21.0975km) (日本陸上競技連盟公認競技会) (WRK (ワールドランキングコンペティション) 対象競技会)		コースラン (約3.6km)		ファンラン (約800m)
	陸連登録者の部	一般の部 ※1 30歳未満：30歳台：40歳台：50歳台：60歳台：70歳以上	中学生の部	高校生の部	—
定員	5,000名 【一般4,800名+障害者100名+チャリティ100名】 ※港区在住者を優先 ※抽選方式 (障害者枠、チャリティ枠は除く)		200名 【一般190名+障害者10名】 ※港区在住者・学者を優先 ※抽選方式 (障害者枠は除く)		500名 【一般450名+障害者50名】 ※港区在住者のみ ※抽選方式 (障害者枠は除く)
スタート方法	4つのブロックに区分し、3分おきのウェーブスタート※2		一斉スタート		一斉スタート
制限時間	最終ブロックのスタートから2時間30分		25分		—
スタート時刻	午前8時40分		午前8時30分		午前9時10分
参加料金	10,000円 (チャリティは40,000円 ※3)		2,000円		500円
参加資格	大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者 ※4		中学生の部 平成23年4月2日～ 平成26年4月1日 生まれで制限時間内に 完走できる者 ※4	高校生の部 平成20年4月2日～ 平成23年4月1日 生まれで制限時間内に 完走できる者 ※4	港区在住者※5 (年齢制限なし)
表彰	港区政80周年記念 特別表彰 ※6				
	陸連登録者の部	一般の部 ※1	中学生の部	高校生の部	表彰なし
	グロスタイム ※7	グロスタイム ※7	グロスタイム ※7	グロスタイム ※7	
男女別1～8位	男女別1～8位	男女別1～8位	男女別1～3位	男女別1～3位	
記録	制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び5kmごとのスプリット入り完走証がダウンロード可能		制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び3kmのタイムの抽選結果がダウンロード可能		計測なし
参加賞	シャツ (完走者にはフィニッシュジャージも贈呈)				ハンドタオル

- ※1…日本陸連登録以外の外国籍の方は、一般の部へのエントリーとなります。
- ※2…ハーフマラソンにおけるブロックの割当は、申込者による自己申告 (タイム順) とします (陸連登録者の部を除く)。
- ※3…ハーフマラソンの大会出場者について、オンライン (RUNNET または Run Japan) で申込みいただく場合、大会参加料とは別にシステム手数料をご負担いただきます。チャリティ枠で申込みいただく場合、参加料金のうち、一般参加料相当の10,000円に掛かるシステム手数料はご負担いただき、チャリティ募金に充当する30,000円に掛かる手数料は免除します。
- ※4…単独走行が困難な方は、伴走者をつけることができます。また、競技用車いすでは参加できません。
- ※5…未就学児が参加する場合は、保護者等による伴走が必要です。また、単独走行が困難な方は、伴走者をつけることができます。単独走行が可能なお見送り以上の方が参加する場合は、伴走者をつけることはできません。生活用車いすやベビーカーの使用は可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。
- ※6…港区政80周年を記念して、港区マラソン実行委員会が定める選手を特別に表彰します。
- ※7…グロスタイムとは、スタートの号砲から、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。
- ※8…ネットタイムとは、スタートラインを通過してから、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。
- ※9…年齢を問わず陸連登録者の部及び一般の部のグロスタイムで、港区在住者の男女別1～3位を表彰します。
- ※10…ネットタイムで、男女別最高齢の完走者を表彰します。

体調管理・メディカルチェックについて

(公財)東京陸上競技協会 医事委員長
三橋 敏武 医師 監修

昨今のマラソン (ランニング) プームによりランナーの数は増加傾向にあります。ランニングは気軽に始めやすいスポーツですが、マラソンは危険なスポーツでもあります。特に本番になると、体調不良を感じながらも頑張りすぎてしまい、それが事故を招く要因になる可能性があります。大会に出場する際は、普段からの準備はもちろんのこと、自分の年齢や体調を考慮し、安全には十分に注意してください。

メディカルチェックを受けましょう

健康のためにマラソン (ランニング) をしている方はいっぱいいます。しかし、マラソンによって健康を損なってしまったらその努力は無駄になってしまいます。マラソンの中での心停止の原因はほとんどが虚血性心疾患 (狭心症、心筋梗塞など) です。虚血性心疾患はメディカルチェックで見られることがあります。マラソン中の心疾患による事故を減らすために、ぜひメディカルチェックを受けましょう。

厚生労働省発表の「人口動態統計の概況」によると、1年間の死因別死亡総数では、心疾患 (高血圧性を除く) は悪性新生物 (がん) に次ぐ2番目に多い数字でした。

また、心疾患の場合、肥満、高血糖、高血圧、高脂血症の危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つ持っている場合は5.1倍、2つ持っている場合は5.8倍、3～4個持っている場合35.8倍になるという報告があります。

申込時の健康チェックリスト

下記の項目 (1～10) のうち1つでも当てはまる項目がある場合、かかりつけ医に相談してください。

- | | |
|--|--------------------------|
| ① 心血管疾患 (心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、心不全、先天性心疾患、不整脈、大動脈瘤など) の診断を受けている。もしくは治療中である。 | <input type="checkbox"/> |
| ② 突然、気を失ったこと (失神発作) がある。 | <input type="checkbox"/> |
| ③ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。 | <input type="checkbox"/> |
| ④ 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる (心臓突然死)。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 最近1年以上、健康診断を受けていない。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 60歳以上の男性である。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 血圧が高い (高血圧)。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ 血糖値が高い (糖尿病)。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ LDLコレステロールや中性脂肪が高い (脂質異常症)。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ たばこを吸っている (喫煙)。 | <input type="checkbox"/> |

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。
かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

(公財) 日本陸上競技連盟 医事委員会
2013.4.11 作成、2024.11.30 改定

エントリー

パソコンやスマートフォンで、以下のURLまたは二次元コードから大会公式サイトにアクセスし大会エントリーページの指示に従ってお申込みください。RUNNETを初めて利用する方は事前に会員登録が必要です (無料)。



【大会公式サイトURL】 <https://minato-half.jp/>

種目 申込区分	ハーフマラソン (チャリティエントリー)	ハーフマラソン (一般エントリー) (港区在住者優先)	コースラン (港区在住・在学者優先)	ファンラン (港区在住者のみ)
申込期間	令和8年(2026年) 7月1日(水)午前9時～ 8月17日(月)午後5時	令和8年(2026年)7月1日(水)午前9時～7月13日(月)午後5時	—	—
参加決定	先着順 (定員100名)	抽選 8月3日(月)抽選結果発表 (「RUNNET」My ページを確認)	—	—
支払期間	8月3日(月)～8月17日(月) 支払完了後、参加決定 ※定員になり次第終了	8月3日(月)～8月17日(月) 支払完了後、参加決定	—	—

窓口申込 (港区在住者のみ)

港区在住者でオンラインによるお申込みが困難な方は、申込期間中、下記窓口にて専用申込用紙によりお申し込みできます (郵送不可)。
※チャリティエントリーの参加料金のお支払い方法は現金払いのみです。申込時にお支払いください。
一般エントリーの抽選結果は、8月3日(月)から順次郵送にてお知らせします。参加料金のお支払い方法は、当選者に送付する郵便払込票または窓口での現金払いとなります (払込手数料等はご負担いただけます)。

【窓口】<受付時間：申込期間中の平日午前9時～午後5時>

- (公財) 港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課 港区赤坂 4-18-13 赤坂コミュニティべらざ 2階
- 港区生涯学習スポーツ振興課 港区芝公園 1-5-25 港区役所 7階 (窓口番号 710)
- (福) 港区区福祉協議会 ※障害者枠に限る。 港区六本木 5-16-45 港区麻布地区総合支所 2階

※当選者のうち、支払期間内に所定の参加料金の支払いを完了できなかった方は、申込みを辞退したものとみなします。
※重複エントリーは落選となります。

申込規約

参加者は、次の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

- 自己都合による参加決定後の種目の変更、キャンセル、権利譲渡、名義変更はできません。
- 支払済みの大会参加料等 (チャリティ募金を含む) の返金は行いません。地震、風水害、降雪、事件、事故、疾病等による開催縮小、中止する場合も同様とします。
- 参加者は、あらかじめ、医師の健康診断を受けるなど、心疾患、疾病等を含め、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨んでください。傷病、事故等に対し、自己の責任において大会に参加するものとします。
- 競技中、緊急車両の通行等によりランナーを停止させ、車両の通行を優先させる場合があります。また、主催者が競技執行に支障があると判断する場合、競技を中止することがあります。参加者は、主催者の安全管理、大会運営上の指示に従うものとします。
- 参加者は、競技中に傷病が発生した場合、主催者による応急手当を受けるものとします。
- 大会開催中の事故、傷病への備償は、主催者が加入する保険の範囲内の対応とします。主催者は、参加者の疾病等に応急処置は行いますが、責任は一切負わないものとし、参加者は、主催者に対する損害賠償等の請求は行わないものとします。
- 参加者は、大会に申し込むに当たり、家族や親族、保護者 (参加者が未成年の場合)、またはチームメンバー (代表者エントリーの場合) による、本大会への参加の承諾を得るものとします。
- 年齢、性別、記録等の虚偽申告、申込者本人以外の出場 (代理出走)、本大会の不利益となる行為は認めません。それらが発覚した場合、出場、表彰の取り消し、次回以降の参加資格は不問、主催者の決定に従うものとします。また、主催者は、虚偽申告、代理出走者に対する救済、返金等一切の責任を負いません。
- ご利用の携帯機、OS、ブラウザソフトによってはお申込みできないことがあります。なお、インターネット回線の不具合等によるお申込みの遅れ等について、主催者は一切の責任を負いません。
- ご登録いただいたメールアドレスの不備等による抽選結果の未届等について、再送信は行いません (送信元ドメイン @minato-marathon.jp、@runnet.jp、@runpassport.jp) の受信許可を必ず設定ください。また、メールの未着やご確認遅れ等に伴う参加料金の未払いについて、主催者は一切の責任を負いません。
- 参加者による個人情報 (写真) の取扱については、大会規約に規定されておりとします。
- 参加者は、以上の申込規約のほか主催者が別途定める大会規約を遵守するものとします (細則がある場合は大会規約を優先します)。大会規約は大会公式サイトまたは次の二次元コードから確認できます。



大会規約

シューズについて

本大会のハーフマラソン種目は、2026年ワールドアスレティクス (WA) 並びに日本陸上競技連盟競技規則及び大会規約により行います。

以下の点にご留意ください。
(1) 使用するシューズについて、靴底の厚さはWA規則 R 5 (テクニカルルール第5条) 及び「競技用靴に関する規程」に準じます。規定に反する靴は使用できません。

(2) 使用可能なシューズは次のURLまたは二次元コードからご確認ください。WAが承認したシューズリストで「N(No)」と記載されている靴については使用できません。

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>



(3) スタート前の靴底チェックは行いませんが、レース中に使用された靴に関して審判長が疑念を抱いた場合、競技終了後に靴の提出を求められることがあります。WAリストで「N(No)」と記載された靴の使用が判明した場合は失格となります。

障害のある方もご参加いただけます

【ハーフマラソン、コースラン】

- 障害のある方で単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます。(盲導犬の伴走はできません。伴走者の参加料金は無料ですが、記録は計測されません。伴走者がエントリーしている場合は除く)。なお、車いすでは参加できません。

【ファンラン】

- 単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます (盲導犬の伴走はできません)。
- 生活用車いすやベビーカーでの参加も可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。

ボランティア大募集 !!

エントリーは
大会公式サイトから！ 7月2日(木)～9月25日(金)



サポートみなと講演会

いざという時に困らないために —相続と遺言、成年後見制度を学ぶ—



令和8年7月31日（金）

14時～16時（開場 13時30分）

会場

芝浦区民協働スペース

（みなとパーク芝浦内）

JR山手線「田町駅 東口」徒歩5分

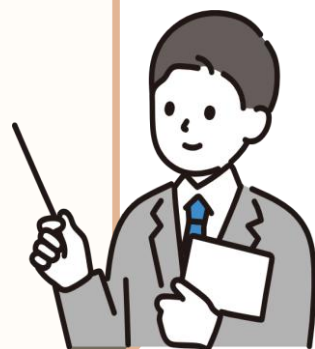
都営地下鉄「三田駅 A6出口」徒歩6分

講師

横内 亮二 氏

（弁護士・

高輪総合法律事務所）



参加費：無料 定員：会場30人 オンライン20人（申込順）

対象：区内在住・在勤・在学者

申込み：7月29日（水）までに電話・FAX・フォーム（右記）のいずれかでお申し込みください。

※手話通訳が必要な方は7月17日までにご連絡ください。



申込み・問合せ先

（社福）港区社会福祉協議会 権利擁護推進係
権利擁護センター サポートみなと

TEL:03-6230-0283 FAX:03-6230-0285

FAX : 03-6230-0285

**港区社会福祉協議会 権利擁護推進係
権利擁護センター *サポートみなと***

サポートみなと講演会

「いざという時に困らないためにー相続と遺言、成年後見制度を学ぶー」

弁護士が相続や遺言、成年後見制度に関する概要や実際の事例を具体的にお話しします。

ふりがな	
氏名	
電話またはFAX	
参加方法	会場 ・ オンライン
E-mail	※オンライン参加の方は必ず記入してください
手話通訳の希望	有 ・ 無
講師に聞きたいことがあれば記入してください	

7月29日(水)までに電話・FAX・フォーム(右記)のいずれかでお申し込みください。

※手話通訳が必要な方は7月17日までにご連絡ください。



申込み・問合せ先

**(社福)港区社会福祉協議会 権利擁護推進係
権利擁護センター *サポートみなと***

TEL:03-6230-0283 FAX:03-6230-0285

区民後見人説明会を 実施します

定員各：20名

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力の不十分な人の権利や財産を守る
成年後見制度の概略や後見人等候補者等になるまでの流れ、実際の仕事内容についてご説明します。
ご興味のある方はぜひご参加ください！

7月16日(木)
14:00~15:30

**麻布区民
協働スペース**
(港区六本木五丁目
16番46号
麻布保育園3階)



7月23日(木)
18:30~20:00

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



内容はどちらも同様となります。ご都合のいい日時でご参加ください。
説明会にはどなたでも参加可能です。
※区民後見人選考には、説明会の参加が必須です。
★参加申し込み締め切り7月7日(火)★

《申し込み・問い合わせ》

社会福祉法人

港区社会福祉協議会
権利擁護センター
港区六本木5-16-45

権利擁護推進係
サポートみなと
港区麻布地区総合支所 2階

電話 03-6230-0283
FAX 03-6230-0285

※この事業は港区から委託を受けて港区社会福祉協議会が実施しています。

区民後見人とは

認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力の不十分な人の権利や財産を守る成年後見制度の担い手として、地域や社会に貢献する精神に基づき、親族でも専門職でもなく、同じ区民としての身近な立場で成年後見活動を行います。

区民後見人になるには？

01

説明会
に参加
(必須)

02

選考の
申し込み

03

論文・面接
による選考

04

基礎講習
受講(5日間)
終了レポート
の提出

05

港区
区民後見人
として名簿
に登録



★講習受講を通して、区民後見人や登録型生活支援員としての支援に備えます。
★区民後見人の皆さんにふさわしい案件があった場合には後見人等候補者として紹介・推薦し、受任となります。

※基礎講習修了によって将来区民後見人の活動が約束されるものではありません。

登録型生活支援員とは

福祉サービスの利用援助が必要な人に対して、福祉サービスの必要な手続きや日常的な金銭管理などの支援を行います。

区民後見人等候補者選考対象者

次の①～⑥をすべて満たす人

- ① 区内または隣接地域在住の20歳～70歳未満の人
- ② 健康上の問題がなく、時間的制約を受けることが少なく活動できる人
- ③ 成年後見制度及び高齢者や障害者に対する権利擁護に理解と熱意があり、成年後見業務や生活支援員業務を行う意思がある人
- ④ 基礎講習（令和8年11月～12月の5日間、レポート提出あり）に参加できる人
- ⑤ 家庭裁判所の審判により成年後見人等を受任している実績のある専門職資格を有していない人
- ⑥ 他の区市町村及び団体において区民後見人等候補者としての登録をしていない人

《申し込み・問い合わせ》

権利擁護センター サポートみなと

電話 03-6230-0283

MINATO Senior Collection 2026

シニアファッションショー
出演者募集！！



会 場：ハリウッド大学ホール

六本木6-4-1 六本木ヒルズ
ハリウッドビューティ7Fラサ5階

開 催 日：11/21(土) 13:30~15:00

募集期間：7/1(水) ~ 8/21(金)

応募資格：概ね60歳以上の港区在住の人

定 員：35人程度(応募者多数の場合は抽選)
※今年度初めて参加される人を優先

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。

問合せ：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

観覧者募集の詳細は10月ごろお知らせいたします。



(応募フォーム)

共 催：



つながる港、つなげる未来
港区は令和9年3月15日に
区政80周年を迎えます

港 区



学校法人メイ・ウシヤマ学園

写真は昨年のMINATOシニアコレクションの出演者です

MINATOシニアコレクション 2026

～美しく輝く私とこの港区で～

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		
夫婦で参加の場合	<input type="checkbox"/> どちらかお一人のみの当選でも参加を希望する <input type="checkbox"/> どちらかお一人が落選した場合は参加を辞退する	
個人情報の提供について (口にチェック)	<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8/24(月)に郵送にて発送します。 8/28(金)までに届かない場合には下記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ランウェイを歩きます。

～公開講座について～

出演者決定後、希望者には、ヘアメイクやファッション、ウォーキングなどを学びファッションショーに備えることができる講座(有料)をご案内します。

ご都合が合う人はぜひ公開講座にご参加いただき、ファッションショーにご出演ください。



観覧者募集の詳細は10月ごろお知らせいたします。

日比谷線六本木駅1a・1b・1c出口直結
大江戸線六本木駅3番出口徒歩3分

【問い合わせ先】

生活支援コーディネーター(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

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。

中央区制80周年記念・港区政80周年記念

TOKYO HANABI FESTIVAL



東京湾大華火祭



令和8年**10月24日(土)** 午後5時30分～午後7時

※荒天の場合は中止となります。(順延なし)

チケット販売

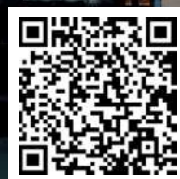
7月6日から
順次販売開始予定です。

※観覧会場によって販売時期が異なります。

※華火祭は完全チケット制です。

会場周辺道路・歩道等で立ち止まっでの観覧はできません。

当日券の販売はございませんので、あらかじめご購入の上、ご来場ください。



▲詳細はこちらのHPから

主催 東京湾大華火祭実行委員会・中央区・港区

後援 朝日新聞社・東京都・(一社)中央区観光協会・中央区商店街連合会・
中央区工業団体連合会・東京商工会議所中央支部・(一社)港区観光協会・
港区商店街連合会・港区産業団体連合会・東京商工会議所港支部

協力 江東区・(一社)東京臨海副都心まちづくり協議会

問合せ先 東京湾大華火祭実行委員会事務局 TEL(ナビダイヤル) 0570-01-5372
中央区ホームページ <https://www.city.chuo.lg.jp>
港区ホームページ <https://www.city.minato.tokyo.jp>

会場 観覧会場：晴海埠頭およびその周辺
花火打ち上げ場所：東京湾晴海埠頭沖海上
※開催日は大規模な交通規制により周辺道路は渋滞が予想されます。
会場には駐車場・駐輪場がないため、公共交通機関をご利用ください。



CHUO
CITY

神明だより7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 				水 9:30～ 茶道(表)① 13:30～ 茶道(表)② 14:00～ 俳句		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		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		土 		日 9:45～ アシュターンガヨーガ① 11:00～ アシュターンガヨーガ②	
6月 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 	7月 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)	8月 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	9月 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	10月 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 	11月 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	12月 9:45～ アシュターンガヨーガ① 11:00～ アシュターンガヨーガ② 							
13月 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(始) 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 18:30～ ゴスペル講座 	14月 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)	15月 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	16月 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 	17月 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室	18月 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	19月 9:45～ アシュターンガヨーガ① 11:00～ アシュターンガヨーガ② 体育館無料開放日 							
20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 	21月 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)	22月 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 	23月 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	24月 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 	25月 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	26月 9:45～ アシュターンガヨーガ① 11:00～ アシュターンガヨーガ② 							
27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 18:30～ ゴスペル講座	28月 10:00～ 社交ダンス中級 10:00～ ヴォイストレーニング 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)	29月 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 9:30～ 茶道(表)① 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)②	30月 	31月 10:00～ スポーツウエルネス吹矢	31月 ※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) 	31月 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。 							

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)
日曜・祝日は16:00閉店 (ラストオーダー15:30)

●7月休業予定日 なし

●朝ごはん予定日 3日(金) 17日(金)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

※以下の日は営業時間を変更させていただきます
 8日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
 13日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
 31日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中

～コミュニティカフェからのお知らせ～

●栄養相談会 ※おむね50歳以上の区民対象
 3日(金) 15:00～16:00 おひとり10分 ※申込不要
 21日(火) 15:00～16:00 おひとり30分 ※事前申込・先着順

管理栄養士・栄養士が対応いたします。
 食事・栄養・体調面でお悩みの方は
 お気軽にご相談ください。

ホームページでも情報を発信しています！

- ・今週のランチ・体館情報
- ・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↓

教室の見学・体験もお気軽にどうぞ！

カレンダーの見方		7月		水		木		金		土		日	
<p>カレンダーの見方</p> <p>■ : 午前の教室 (始) : 初回</p> <p>■ : 午後の教室 (終) : 最終回</p> <p>■ : 夜間の教室 緑字 : 費用あり</p> <p>※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>10:00～ スポーツ吹矢教室</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p>		<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:20～ エンジョイフラ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p>		<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>		<p>10:00～ ヴォイストレーニング (初級)</p> <p>10:30～ 世界遺産検定講座</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級)</p> <p>13:00～ 書道</p>		<p>13:00～ 自主麻雀サロン</p>			
<p>6月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p>	<p>7月</p> <p>10:15～ モダンバレエ講座</p> <p>13:00～ 臨床美術講座</p>	<p>8月</p> <p>10:00～ 書道</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p>	<p>9月</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p>	<p>10月</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p>	<p>11月</p> <p>18:00～ 男性のためのカンテ教室</p>	<p>12月</p> <p>13:00～ 自主麻雀サロン</p>							
<p>13月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p>	<p>14月</p> <p>10:00～ 絵手紙教室</p> <p>10:15～ モダンバレエ講座</p> <p>13:00～ ペン字</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>15月</p> <p>10:00～ スポーツ吹矢教室</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p>	<p>16月</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:20～ エンジョイフラ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p>	<p>17月</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13:00～ ビーズアクセサリー講座</p>	<p>18月</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング (初級)</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級)</p> <p>13:00～ 書道</p>	<p>19月</p> <p>10:00～ 芝の語り部と学ぶ！江戸城事件簿</p> <p>13:00～ 自主麻雀サロン</p>							
<p>20月</p> <p>海の日</p>	<p>21月</p> <p>10:15～ モダンバレエ講座</p> <p>13:00～ ペン字</p>	<p>22月</p> <p>10:00～ 書道</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p>	<p>23月</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p>	<p>24月</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>25月</p> <p>13:30～ 三田シネマ座</p> <p>18:00～ 男性のためのカンテ教室</p>	<p>26月</p> <p>13:00～ 自主麻雀サロン</p>							
<p>27月</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p>	<p>28月</p> <p>10:00～ 絵手紙教室</p> <p>10:15～ モダンバレエ講座</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>29月</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p>	<p>30月</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p>	<p>31月</p> <p>14:00～ フラダンス</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>								

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)

●朝ごはん予定日 8日(水) 22日(水)

●みんなで夜ごはん予定日 16日(木)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

8日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

13日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中


～まーぶるカフェからのお知らせ～

7月20日(祝・月)11時～12時より、
2階まーぶるカフェにて、「手作りマヨネーズで夏野菜をおいしく食べよう！」
を開催します♪お友達・ご家族とご一緒に！もちろんお1人での
ご参加も大歓迎です♪
皆様のお申込み心より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  で検索 QRコードはこちら↑

教室の見学・体験もお気軽にどうぞ！

カレンダーの見方		7月		1		2		3		4		5	
<p>■ : 午前の教室 (始) : 初回</p> <p>■ : 午後の教室 (終) : 最終回</p> <p>■ : 夜間の教室</p> <p>黒字 : 申し込みが必要 青字 : 申し込み不要</p> <p>緑字 : 申し込みが必要+費用あり</p>				<p>9:15~ 囲碁中級・上級</p> <p>11:00~ 囲碁有段</p>		<p>10:00~ ショーダンス (始)</p> <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>		<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>					
6月	<p>13:00~ 楽しく始める英会話 (始)</p> <p>15:30~ モダンバレエ (始)</p>	7月	<p>15:00~ セタイイベント</p> <p>マーブルカフェ港区民DAY</p>	8月	<p>13:30~ ゴスペル</p>	9月	<p>10:00~ ショーダンス</p> <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>	10月	<p>10:00~ ペン字講座</p> <p>14:00~ カラオケ</p>	11月	<p>12:30~ ビーズアクセサリ</p>	12月	<p>9:15~ 囲碁入門</p> <p>11:00~ 囲碁初級</p>
13月	<p>10:00~ 書道</p> <p>13:00~ 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>	14月		15月	<p>9:15~ 囲碁中級・上級</p> <p>11:00~ 囲碁有段</p>	16月	<p>10:00~ ショーダンス</p> <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>	17月	<p>13:00~ 俳句</p> <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>	18月		19月	
20月	<p>10:00~ 透明水彩画</p> <p>14:00~ カフェコンサート</p>	21月	<p>13:30~ ハンドメイド</p>	22月	<p>13:30~ ゴスペル</p>	23月	<p>10:00~ ショーダンス</p> <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>	24月	<p>14:00~ カラオケ</p>	25月		26月	<p>9:15~ 囲碁入門</p> <p>11:00~ 囲碁初級</p>
27月	<p>10:00~ 書道</p> <p>13:00~ 楽しく始める英会話</p> <p>15:30~ モダンバレエ</p>	28月	<p>13:30~ アロマ&ハーブ</p> <p>13:30~ とらトピア栄養相談室</p>	29月		30月	<p>10:00~ ショーダンス</p>	31月	<p>14:00~ 大人男性のためのメンズ講座</p>	<p>※ お風呂のご利用は下記の通りです。</p> <p>(男性) 月・水・金 (女性) 火・木・土</p> <p>10:30~18:30 (最終受付18:00)</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

- 7日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 8日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 13日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 20日(月) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 31日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

● 7月休業予定日

なし

● いきいき朝ごはん予定日

11日(土) 25日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



～マーブルカフェからのお知らせ～

● 港区民DAY (港区在住の方のみ利用可能 ※個人登録証をご提示ください)

7日(火) 14:00以降はどなたでも利用可能
お席に余裕があり、快適にお過ごしいただけます♪

● セタイイベント

7日(火) 折り紙で船のスプーン置き台の作成と、
星のフルーツポンチの盛り付け体験と試食ができるイベントです☆



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!



虎ノ門いきいきプラザブログ で検索

QRコードはこちら↑

教室の見学・体験もお気軽にどうぞ!

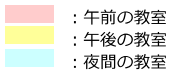
神明トレーニングだより7月号

港区立神明いきいきプラザ

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

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)

日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方

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



		1 10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 男性のための料理教室(始) 11:15~ 動きやすいからだづくり 水 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30(始) 16:00~ ミニ健30(始)	2 10:00~ マシントレーニング入門(始) 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(終) 16:00~ 介護予防バレエ講座 木	3 10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ(始) 金	4 10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 14:00~ ズンパゴールド 15:30~ ズンパゴールド 16:40~ ストレッチ 土	5 10:30~ 朝トレ 日
6 10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ 低栄養・生活習慣改善 15:50~ やわらぐヨガ 月	7 10:00~ マシン入門 10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 腰痛予防改善 16:00~ ストレッチボール 火	8 10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 男性のための料理教室 11:15~ 動きやすいからだづくり 水 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	9 10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 健康トレーニング 15:50~ コア&ダンベルトレーニング 木	10 10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 金	11 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 土	12 10:30~ 朝トレ 日
13 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ 低栄養・生活習慣改善 月	14 10:00~ マシン入門 10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 腰痛予防改善 16:00~ ゴルフピラティス 火	15 10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 男性のための料理教室 11:15~ 動きやすいからだづくり 水 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	16 10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 健康トレーニング 16:00~ 介護予防バレエ講座 木	17 10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 金	18 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンパゴールド 15:30~ ズンパゴールド 16:40~ ストレッチ 土	19 10:30~ 朝トレ 日
20 15:50~ やわらぐヨガ 月	21 10:00~ マシン入門 10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 腰痛予防改善 16:00~ ストレッチボール 火	22 10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 男性のための料理教室 11:15~ 動きやすいからだづくり 水 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	23 10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 健康トレーニング 15:50~ コア&ダンベルトレーニング 木	24 10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 金	25 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンパゴールド 15:30~ ズンパゴールド 16:40~ ストレッチ 土	26 10:30~ 朝トレ 日
27 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ 低栄養・生活習慣改善 月	28 10:00~ マシン入門 13:00~ 足腰元気講座(終) 15:00~ 腰痛予防改善(終) 16:00~ ゴルフピラティス 火	29 10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 男性のための料理教室 11:15~ 動きやすいからだづくり(終) 水 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	30 10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 健康トレーニング 木	31 10:00~ 健康トレーニング 18:30~ リラックスヨガ 金		




























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 (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: 24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。



カレンダーの見方		水		木		金		土		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>10:00～ 動きやすいからだづくり</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>14:00～ コアバランストレーニング</p> 		<p>10:00～ 膝痛予防改善教室(始)</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>14:00～ ちよい足し体操</p> <p>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(始)</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)</p>		<p>9:15～ 朝活マントレーニング(始)</p> <p>10:00～ みんなといきいき体操①</p> <p>10:20～ 土曜日体操教室</p> <p>11:05～ みんなといきいき体操②</p> <p>13:15～ フリーマントレーニング</p> <p>15:00～ 夏の男性ヨガ(始)</p> 					
<p>6月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00～ やさしいSOLUティソコダンス講座(始)</p> <p>10:00～ マントレーニング入門</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:00～ やわらかボール(始)</p> 		<p>7月</p> <p>9:15～ 朝活マントレーニング</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①(始)</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②(始)</p> <p>10:30～ 頭とからだの体操教室(始)</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～ フリーマントレーニング</p> <p>14:30～ ミニ健30火曜日B①(始)</p> <p>15:30～ ミニ健30火曜日B②(始)</p>		<p>8月</p> <p>10:00～ 動きやすいからだづくり</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>14:00～ コアバランストレーニング</p> 		<p>9月</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>11:45～ ちよい足し体操</p> <p>14:00～ 足腰元気講座</p> <p>介護予防バレー講座(始)</p> 		<p>10月</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マ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>14:00～ 食と健口</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p> 		<p>11月</p> <p>9:30～ 朝活マントレーニング</p> <p>10:00～ みんなといきいき体操①</p> <p>10:20～ 土曜日体操教室</p> <p>11:05～ みんなといきいき体操②</p> <p>13:15～ フリーマントレーニング</p> <p>15:00～ 夏の男性ヨガ</p> 		<p>12月</p>  	
<p>13月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00～ マントレーニング入門</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:00～ やわらかボール</p> <p>15:00～ 夏の女性ヨガ(始)</p> 		<p>14月</p> <p>9:15～ 朝活マントレーニング</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>10:30～ 頭とからだの体操教室</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>15月</p> <p>10:00～ 動きやすいからだづくり(終)</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>14:00～ コアバランストレーニング(終)</p> 		<p>16月</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>11:45～ ちよい足し体操</p> <p>14:00～ 足腰元気講座(終)</p> 		<p>17月</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マ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>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p> 		<p>18月</p> <p>9:30～ 朝活マントレーニング</p> <p>10:00～ みんなといきいき体操①</p> <p>10:20～ 土曜日体操教室</p> <p>11:05～ みんなといきいき体操②</p> <p>13:15～ フリーマントレーニング</p> <p>15:00～ 夏の男性ヨガ</p>  		<p>19日</p> 	
<p>20月</p> <p>13:00～ やわらかボール</p> <p>15:00～ 夏の女性ヨガ</p> 		<p>21月</p> <p>9:15～ 朝活マントレーニング</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>10:30～ 頭とからだの体操教室</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>22月</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> <p>14:00～ サーキットトレーニング</p> 		<p>23月</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>11:45～ ちよい足し体操</p> <p>15:00～ 介護予防バレー講座</p> 		<p>24月</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マ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>14:00～ 食と健口(終)</p> <p>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p> 		<p>25月</p> <p>9:30～ 朝活マントレーニング</p> <p>10:00～ みんなといきいき体操①</p> <p>10:20～ 土曜日体操教室</p> <p>11:05～ みんなといきいき体操②</p> <p>13:15～ フリーマントレーニング</p> 		<p>26日</p> 	
<p>27月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00～ マントレーニング入門</p> <p>11:00～ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:00～ やわらかボール</p> <p>15:00～ 夏の女性ヨガ</p> 		<p>28月</p> <p>9:15～ 朝活マントレーニング</p> <p>9:30～ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30～ ミニ健30火曜日A②</p> <p>10:30～ 頭とからだの体操教室</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>29月</p> <p>11:30～ みんなといきいき体操</p> 		<p>30月</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>11:45～ ちよい足し体操</p> 		<p>31月</p> <p>10:00～ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00～ マ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>14:30～ ミニ健30金曜日A②</p> 		<p>フリーマントレーニング</p> <p>【毎週火・土】 ①13:15～13:45 ②14:00～14:30 ③14:45～15:15 ④15:30～16:00</p> <p>受付：開始10分前に会場にて受付 場所：1階トレーニング室 各7名 ※当日参加制 ※開始10分前で参加希望者多数の場合は抽選を行います。 ※個人登録証・室内シューズをご持参ください。 マシン4種類とエアロバイクを行います。</p>			
<p>みんなといきいき体操 (DVD放映のみ)</p> <p>【毎週水、木、金】 11:30～11:45 【毎週土】 ①10:00～10:15②11:05～11:20 受付：水木金→開始15分前に会場にて受付 土→①9:00より②10:00より整理券配布 場所：1階敬老室/2階集客室 定員：水木金 20名/土 18名</p>		<p>●いきいき体操ポイントカードについて</p> <p>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、カフェサービスタク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、ご本人様のみの利用可能です。 ※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。</p>		<p>土曜日体操教室</p> <p>【毎週土】 10:20～11:00</p> <p>※当日整理券制 2階集客室Bまたは1階敬老室 定員16名 定員：20名 7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>		<p>ちよい足し体操</p> <p>【毎週木】 11:45～12:00 受付：11:45に会場へお入り下さい 場所：1階敬老室 定員：20名 7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>		<p>朝活マントレーニング</p> <p>【毎週火、土】 9:15～9:45 受付：10分前に会場にて受付 場所：1階トレーニング室 定員：7名 (10分前で参加希望者多数の場合には抽選) 暑い時期は、朝活で体を動かしましょう！！</p>					

カレンダーの見方 		1	2	3	4	5
6月 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30①(始) 11:45～ミニ健30②(始) 14:00～頭とからだの健康教室(始) 14:00～ワンポイントアドバイスde筋カUP(始) 15:30～肩こり予防改善教室(始) 18:30～歪みを整える!!骨格リセット(始)	7月 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～マシントレーニング入門(始) 18:30～ コアトレーニング60 	8月 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～健康トレーニング 15:30～腰痛予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス	9月 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～ワンポイントアドバイスde筋カUP 14:15～健康トレーニング③ 15:45～夏のスッキリヨガA(始) 16:45～夏のスッキリヨガB(始) 18:30～ エアロビック&ストレッチ	10月 10:00～ミニ健30 11:00～足腰元気講座 14:00～マシントレーニング入門 15:30～スローエアロビック教室(始) 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	11月 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ミニ健30 14:00～ とらストレッチ 14:45～ 脳活体操	12月 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
13月 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～頭とからだの健康教室 14:00～ワンポイントアドバイスde筋カUP 15:30～肩こり予防改善教室 18:30～歪みを整える!!骨格リセット	14月 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～マシントレーニング入門 18:30～ コアトレーニング60	15月 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～健康トレーニング 15:30～腰痛予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス	16月 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～ワンポイントアドバイスde筋カUP 14:15～健康トレーニング③ 15:45～夏のスッキリヨガA 16:45～夏のスッキリヨガB 18:30～ エアロビック&ストレッチ	17月 10:00～ミニ健30 11:00～足腰元気講座 14:00～マシントレーニング入門 15:30～スローエアロビック教室 	18月 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ミニ健30 14:00～ とらストレッチ 14:45～ 脳活体操	19月 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
20月 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～頭とからだの健康教室 14:00～ワンポイントアドバイスde筋カUP 15:30～肩こり予防改善教室 17:30～ サマーソングDEワークアウト	21月 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～マシントレーニング入門 18:30～ コアトレーニング60 	22月 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～健康トレーニング 15:30～腰痛予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス	23月 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～ワンポイントアドバイスde筋カUP 14:15～健康トレーニング③ 15:45～夏のスッキリヨガC 16:45～夏のスッキリヨガD 18:30～ エアロビック&ストレッチ	24月 10:00～ミニ健30 11:00～足腰元気講座(終) 14:00～マシントレーニング入門 15:30～スローエアロビック教室 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	25月 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ミニ健30 14:00～ とらストレッチ 14:45～ 筋肉量アップ!身体づくり塾 	26月 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
27月 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～頭とからだの健康教室 14:00～ワンポイントアドバイスde筋カUP 15:30～肩こり予防改善教室 18:30～歪みを整える!!骨格リセット	28月 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～マシントレーニング入門 18:30～ コアトレーニング60	29月 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～健康トレーニング 15:30～腰痛予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス 	30月 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～ワンポイントアドバイスde筋カUP(終) 14:15～健康トレーニング③ 18:30～ エアロビック&ストレッチ	31月 10:00～ミニ健30 14:00～マシントレーニング入門 15:30～スローエアロビック教室 		

みんなといきいき体操

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

●いきいき体操ポイントカードについて

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

トレーニングルーム無料開放日

区民の方は毎月第3日曜日に
 トレーニングルームを
 無料でご利用いただけます。