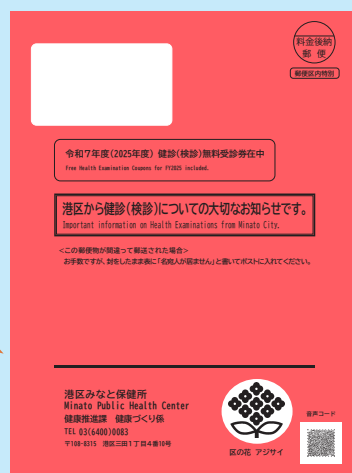


40歳～75歳未満の 港区国民健康保険に加入されている人へ

特定健康診査を 受けましょう！

この色の
封筒が目印です

7月から区の特定健康診査が始まりました。
年に一度、必ず健診を受けて、自分の健康状態をチェック
しましょう。



特定健康診査とは…

- 生活習慣病の予防・改善を目的とした健康診査です。
- 4月1日現在、港区の国保に加入し、受診日まで引き続き国保に加入している、40歳～75歳未満の人が対象です。
- 対象者には6月下旬、受診券をご自宅へ郵送しています。
健診を受診するにはマイナ保険証（資格確認書）または被保険者証と受診券が必要です。
- 健診後、生活習慣病のリスクの高い人には特定保健指導を行います。

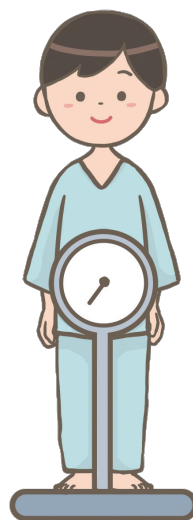
健診期間 7月 1日(火)から

11月30日(日)まで（休診日を除く）

健診場所 区内指定医療機関

※健診終了間際は医療機関の予約が取りにくくなります。早めの受診をお勧めします。生活習慣病の多くは自覚症状がありません。健診を受けて病気が発見されることも少なくありません。

無料！



特定保健指導を実施します！

- 特定健康診査の結果に基づいて行われる保健指導です。
- メタボリックシンドロームのリスクに応じて保健指導を行い、生活習慣改善を支援していきます。
- 特定保健指導の対象者には、健診受診3か月後、申込み案内と利用券をお送りします。案内が送られて来た人はメタボ改善にぜひ、この機会をご利用ください！！

無料！

11月から随時スタート
します。



<問い合わせ先>

- 特定健康診査・特定保健指導の内容や申し込み等について
みなと保健所 健康推進課 健康づくり係
☎6400-0083
- 特定健康診査・特定保健指導の制度について
港区役所 国保年金課 事業係
☎3578-2637

※特定健康診査・特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」で医療保険者が実施することが義務付けられています。

港区国民健康保険以外の保険に加入している人は、加入している医療保険者へお問い合わせください。

9月5日(金)



旧公衆衛生院内観

4の1

港区昭和の建物探訪

講師：川上 悠介

(港区立郷土歴史館 学芸員)

9月12日(金)



4の2

由美かおる流

美と健康のレシピ

講師：由美かおる(女優)

昭和一〇〇年

令和七年度さくらだ学校企画運営委員講座

幸せは、食べて歩いて歌う♪

全四回連続講座

9月19日(金)



4の3

だましのテクニクにご用心!&交流会

講師：愛宕警察署生活安全課防犯係

出前寄席：三遊亭 吉馬(落語家)

10月3日(金)



4の4

「幸せなら手をたたこう」

誕生秘話と合唱

講師：伊藤 千尋(ジャーナリスト)
ゲスト：木村 利人(作詞者)・恵子(妻)

会場：港区立生涯学習センター 101学習室

9月5日～9月19日・10月3日(金) 14時～15時30分 全4回連続講座 無料

■対象：港区在住・在勤・在学で60歳以上 ■定員：50人(応募者多数の場合は、抽せん)

■申込方法：下記3つの方法のいずれかで**8月20日(水)まで**にお申し込みください。(必着)

・ホームページ・・・右側の二次元コードからお申込みください。

・FAX・・・ハガキと同様に必要事項とご自身のFAX番号を明記のうえ、送信ください。

・ハガキ・・・郵便番号、住所(在勤の方は会社名・所在地)、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号
申込きっかけ、申込理由を明記のうえ、郵送ください。

■申込み/問合せ：〒105-0004 港区新橋3-16-3 港区立生涯学習センター

「さくらだ学校」係まで 電話：03(3431)1606 FAX：03(3431)1619

■主催：港区立生涯学習センター(指定管理者：公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団)

▼お申込みはこちら▼



令和7年度 災害ボランティア基礎講座

はじめての災害 ボランティア

8月31日（日）

参加費
無料！

親子参加
歓迎！

時間 10:00~12:00

会場 麻布地区総合支所 第3会議室
（港区六本木5-16-45）
またはオンライン（Zoom）

定員 会場25名（申込順） 区内在住・在勤在学で災害支援に関心がある小学生以上

講師 宮崎賢哉氏（災害支援・防災教育コーディネーター／社会福祉士）



「災害ボランティアって何するの？」「どうすればいいの？」「私にもできるの？」「ちょっと不安！」という声などにお答えします。

申し込みフォーム

港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係
（みなとボランティアセンター）

☎ 03-6230-0284 ✉ vc@minato-cosw.net

〒106-0032 港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階



参 加 申 込 書

ボランティア・地域活動支援係
(みなとボランティアセンター)宛

FAX:6230-0285

下記のとおり、災害ボランティア基礎講座(はじめての災害ボランティア)に申し込みます。

氏名	ふりがな	
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
	Email	
受講方法	会場 ・ オンライン(Zoom) ※メールアドレス必須	
年齢	20代以下・30代・40代・50代・60代・70代 以上	
参加経験 ※どちらかに○をつけてください	過去に本講座に参加したことがありますか。 はい いいえ	
申し込み理由	よろしければご記入ください。	



ちいばす麻布ルート・田町ルート「麻布地区総合支所前」徒歩0分

交通機関

- 地下鉄 日比谷線・大江戸線「六本木」駅3番出口徒歩6分
- 地下鉄 南北線・大江戸線「麻布十番」駅7番出口徒歩10分
- 港区コミュニティバス(ちいばす)田町ルート・麻布ルート
「麻布地区総合支所前」下車
- 都営バス「六本木五丁目」下車

※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。

デジタル化に関するお困りごとはありませんか？ 専門の相談員が直接皆さま のもとへお伺いします！

デジタル出張サポートにお申し込みください。



町会・自治会内の
連絡手段を
デジタル化したい

町会・自治会内に
スマホ・タブレットの
活用方法を伝えたい

スマホは
持っているけど
使いこなせない

サポートする日時や場所は町会・自治会が指定できます。

◆町会会館や、お近くの区民協働スペース等をご指定ください。

※区民協働スペースであれば区が予約します。

◆日程調整のため、概ね1か月前までに候補日をご提示ください。

◆平日夜間(18時から等)や休日もサポートに伺います。

所用
時間

1時間程度

必要な
もの

スマホ・タブレット



申込方法

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課に電話、FAXまたはメールでお申し込みください。別途送付した申込用紙をご利用ください。

相談員が複数名で伺いますので、町会内でご興味のある方を集めて、ぜひお申し込みください。

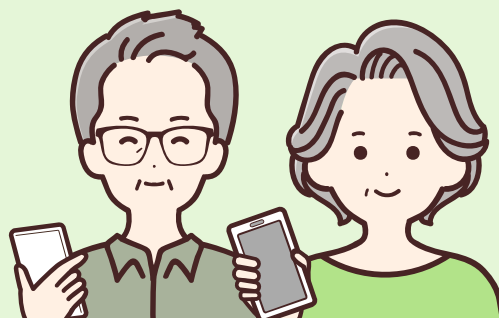
問合せ

港区 産業・地域振興支援部
地域振興課
区民協働・町会自治会支援担当

電話:03-3578-2197
FAX:03-3438-8252

メール:minato03@city.minato.tokyo.jp

デジタル出張サポート 申込用紙



申込 方法

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 宛てに電話、FAXまたはメールでお申し込みください。



電話番号

03-3578-2197



FAX

03-3438-8252



メール

minato03@city.minato.tokyo.jp

メールの場合は、以下の必要事項をメール本文に書いて送付してください。件名は「〇〇町会 デジタル出張サポート申込」をお願いします。

※ お申込み順に受け付けます。

※ 日程の調整や相談内容について、申込者の方と調整いたします。



必要事項をご記入いただきお申し込みください。

町会・自治会名

氏名(役職)

住所

電話番号

メールアドレス

場所

講座内容

希望日時

月 日 () 時 分

月 日 () 時 分

月 日 () 時 分

問合せ・提出先

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当

電話: 03-3578-2197



もっと

自宅の防犯対策強化しませんか？

電子申請も
可能です！

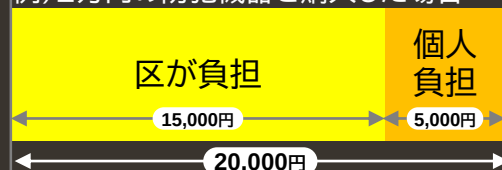


「港区住まいの防犯対策助成事業」を
令和7年度は**臨時的に拡充**します！

【令和7年度拡充内容】

- 助成金額 ~~10,000円~~ → **40,000円**
- 助成割合 ~~1/2~~ → **3/4**
- 交付制限 ~~7年ごと~~ → **今年度再申請可能※1**

例) 2万円の防犯機器を購入した場合



※1 過去の利用状況に関わらず、今年度は再申請可能

2年前に防犯カメラを購入した時、この制度を利用したけど

☆購入金額6万円
自己負担額5万円
※旧制度を活用

今年度は
センサー付きライトをつけよう！

☆購入金額2万円
自己負担額5千円



助成対象者

申請日現在区内に居住し住民登録をしている世帯
※ 管理者、管理組合、賃貸住宅所有者単位では申請できません。

助成割合・上限金額（防犯対策に要した費用が5,000円以上であることが必要です。）

対象防犯対策に要した費用の**3/4**（100円未満切り捨て、上限40,000円）

助成金支給までの流れ

1. 申請内容を審査し、申請者に対し交付決定又は不交付決定通知書を送付します。
2. 交付決定通知書が届いた申請者は、同封の請求者に申請者名義の口座情報等必要事項を記入し、30日以内に申請した窓口へ提出します。
3. 請求書に記入された口座に、概ね30日程度で助成金を振り込みます。

注意事項

1. 年度ごとに、一世帯1回に限り申請できます。
2. 賃貸住宅にお住まいの方も申請できますが、必ず所有者の了解を得てください。
3. 職員が現地調査を行う場合があります。
4. ポイント払いした費用は対象となりません。
5. この制度を利用した防犯対策により生じた作業上のトラブル、取付け又は交換後の盗難等による損害について、区は一切その責任を負いません。
6. 複数の防犯機器等の購入・設置をした場合、合算額で申請できます。
7. リースやレンタルで設置をした場合も対象になります。
8. 令和8年度以降については、助成金額等の変更の可能性があります。

申請方法

防犯対策に要した費用を支払った日から**90日※2**以内に、電子申請（及び領収書原本の郵送）又は、申請書及び**領収書原本、防犯対策の設置状況がわかる写真**をお近くの総合支所協働推進課協働推進係へご提出ください。

※ 他にもカタログ等防犯対策の内容を説明する資料をご提出いただく場合がありますのでご了承ください。

- ①（宛名として）申請者氏名（フルネームを記載）
 - ② 領収年月日
 - ③ 金額
 - ④ メーカー・製品名、製品番号、施工内容（複数種類あるときは金額の内訳が分かるように全て）
（例）
 - ・ 玄関錠（シリンダー彫込錠 ○○製造株式会社 AB-123）交換 25,000 円
 - ・ 窓防犯フィルム（強化防犯フィルム ○○防犯株式会社 Z-CD4）貼付2か所 23,000 円
 - ⑤ 発行事業者住所・名称・印
- ※ これらの記載がない場合、申請をお受けできないことがあります。
※ 領収書原本は返却できません。

意外と簡単ね！



※2 令和7年4月及び5月に防犯対策に要した費用を支払ったものは、**9月末まで申請可能**

申請窓口

<オンラインでの申請>

申請内容を確認後、メールを返送します。
その後、申請者様による「領収書原本」の提出も必要です。
防災課 生活安全推進担当 ☎03-3578-2270



▲電子申請はこちら

<窓口または郵送での申請>

芝地区総合支所	協働推進課	協働推進係	〒105-8511	芝公園1-5-25	☎03-3578-3123
麻布地区総合支所	協働推進課	協働推進係	〒106-8515	六本木5-16-45	☎03-5114-8802
赤坂地区総合支所	協働推進課	協働推進係	〒107-8516	赤坂4-18-13	☎03-5413-7272
高輪地区総合支所	協働推進課	協働推進係	〒108-8581	高輪1-16-25	☎03-5421-7621
芝浦港南地区総合支所	協働推進課	協働推進係	〒105-8516	芝浦1-16-1	☎03-6400-0031
台場分室	台場担当		〒135-0091	台場1-5-1	☎03-5500-2365



▲各地区総合支所の詳細はこちら

住まいの防犯対策いろいろ

～防犯に役立つ対策機器等は様々あります。助成事業を活用して侵入犯罪から自宅を守りましょう～



オンライン(LoGoフォーム)
での申請も可能なのね！



住宅周辺



- ・防犯カメラ
- ・センサー付きライト
- ・センサー付きアラーム
- ・ダミーカメラ

住宅周辺



防犯砂利

窓



- ・面格子
- ・防犯フィルム
- ・シャッター
- ・ガラス破壊センサー

玄関



- ・補助錠
- ・サムターンカバー
- ・カム送り防止具
- ・カメラ付きインターホン
- ・電気錠(スマートドア)

屋内



見守りカメラ

戸建て住宅

マンション・アパート等

※必ず所有者の了解が必要です。

助成対象となる防犯対策

玄 関

- 防犯性能の高い錠の取付け又は交換
(約15,000～30,000円)
- 補助錠の取付け又は交換
(約8,000～18,000円)
- サムターンカバーの取付け又は交換
(約3,000～5,000円)
- カム送り防止具の取付け又は交換
(約3,000～5,000円)
- ガードプレートの取付け又は交換
(約5,000～12,000円)
- カメラ付きインターホンの取付け又は交換
(約20,000～50,000円)
- 電気錠(スマートドア)の取付け又は交換
(約30,000～70,000円)

窓

- 防犯フィルムのはりつけ
(約10,000～30,000円/窓1枚あたり)
- 防犯ガラスへの交換
(約30,000～70,000円/窓1枚あたり)
- 補助錠の取付け又は交換
(約8,000～18,000円)
- 面格子の取付け又は交換
(約30,000～70,000円)
- ガラス破壊センサーの取付け又は交換
(約10,000～20,000円)
- 雨戸の取付け又は交換
(約50,000～150,000円)
- シャッターの取付け又は交換
(約100,000～300,000円)

その他

- センサー付ライトの取付け又は交換
(約5,000～15,000円)
- センサー付アラームの取付け又は交換
(約10,000～30,000円)
- 防犯カメラシステムの取付け又は交換
(約30,000～100,000円)
- ダミーカメラの取付け又は交換
(約2,000～5,000円)
- 防犯砂利の設置又は交換
(約10,000～20,000円)
- 見守りカメラ設置又は交換
(約20,000～50,000円)
- 防犯シールのはりつけ
(約500～2,000円/1枚あたり)

知っていますか？
空き巣犯が侵入を
あきらめる時間

侵入にかかる時間が
5分以上で約70%
10分以上では約90%
の空き巣犯が侵入を
あきらめると
言われています。



※上記表中の金額はあくまで工事や設置等に係る参考価格を記載したものです。

港区 安全安心まちづくり補助金を 見直しました。

地域団体の負担を下げて防犯カメラの設置の更なる促進を図ります！

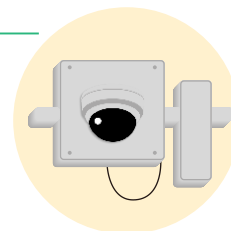
今年度、臨時的に青色防犯パトロール車両購入費補助、防犯活動拠点整備費補助を新設！



1

街頭防犯カメラ整備費の補助率等を引き上げ！

補 助 率 …… 総額の19/20 → **23/24**
補助限度額 …… 1,900万円 → **1,920万円**
※ 防犯カメラ1台当たり60万円を上限



2

臨時的に青色防犯パトロール車両購入費補助金を新設！

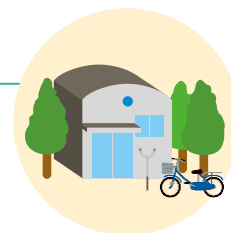
補 助 率 …… **5/6**
補助限度額 …… 1地域団体当たり **417万円**



3

臨時的に防犯活動拠点整備費補助を新設！

補 助 率 …… **5/6**
補助限度額 …… 1地域団体当たり **834万円**



令和7年4月1日に遡って適用します

補助対象団体

当該地域の安全確保及び犯罪の未然防止等を目的として、防犯カメラの設置や青色防犯パトロール車両の購入、防犯活動拠点の整備を予定している町会・自治会や商店会などの地域団体。

補助金制度全体に関すること

防災危機管理室 防災課 生活安全推進担当

3578—2199



港区安全安心まちづくり補助金の補助対象経費

1 防犯カメラ整備費

※今年度、補助率・補助上限額を見直し

公衆の安全や犯罪の未然防止などを目的として、道路などに防犯カメラ（モニター、録画装置等を含む）を整備（新設、増設、交換及び大規模な改修）



2 防犯カメラ運用経費

上記1の整備費の助成により、町会等が設置した防犯カメラの運用（電気料金、電柱使用料等）に係る経費

3 防犯カメラ維持管理経費

上記1の整備費の助成により、町会等が設置した防犯カメラの維持（保守点検、修繕）に係る経費

4 青色防犯パトロール車両購入費

※今年度、臨時的に新設

防犯パトロールのための車両本体の購入（車両の購入と同時にパトロールの効果を高めると認められる機器の購入、取付、車両への塗装等の経費も含む）に係る経費

5 防犯活動拠点整備費

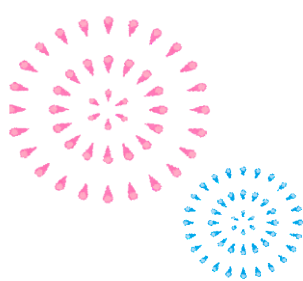
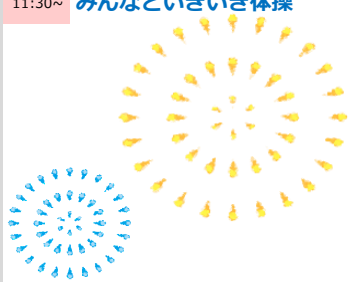
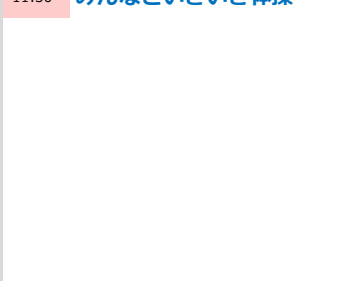
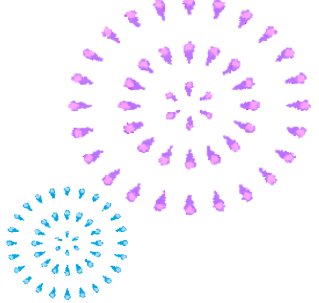
※今年度、臨時的に新設

防犯ボランティアが活動するための拠点の整備等（空調設備、上下水道・ガスの配管工事に係る費用も含む）に係る経費

制度の利用をお考えの方は、お気軽にご相談ください

申請など事務手続きに関すること

芝地区総合支所	協働推進課	協働推進係	☎ 3578-3123
麻布地区総合支所	協働推進課	協働推進係	☎ 5114-8802
赤坂地区総合支所	協働推進課	協働推進係	☎ 5413-7272
高輪地区総合支所	協働推進課	協働推進係	☎ 5421-7621
芝浦港南地区総合支所	協働推進課	協働推進係	☎ 6400-0031

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			祭 涼 祭			1金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門(始) 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:00～ セルフマシン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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	2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～ 夏の男性ヨガ	3日 
4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 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～ 夏の女性ヨガ	5火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 9:30～ マシントレーニング入門 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:00～ セルフマシントレーニング火曜日 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	6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 	7木 10:00～ 男性のための料理教室 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～ ちよい足し体操 14:00～ 腰痛予防改善教室	8金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:00～ セルフマシン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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	9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～ 夏の男性ヨガ	10日 		
11月 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 夏の女性ヨガ 	12火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 9:30～ マシントレーニング入門 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:00～ セルフマシントレーニング火曜日 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	13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 	14木 10:00～ 男性のための料理教室 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～ ちよい足し体操 14:00～ 腰痛予防改善教室	15金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門 10:00～ 健康トレーニング金曜日(終) 11:00～ セルフマシン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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	16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	17日 		
18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～ はじめてマシン	19火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 9:30～ マシントレーニング入門 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:00～ セルフマシントレーニング火曜日 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	20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 	21木 10:00～ 男性のための料理教室 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～ ちよい足し体操 14:00～ 腰痛予防改善教室	22金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門 11:00～ セルフマシン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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	23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～ 夏の男性ヨガ	24日 		
25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～ はじめてマシン 15:00～ 夏の女性ヨガ	26火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 9:30～ マシントレーニング入門 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:00～ セルフマシントレーニング火曜日(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 15:30～ ミニ健30火曜日B②	27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 14:00～ サークット★トレーニング	28木 10:00～ 男性のための料理教室 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～ ちよい足し体操 14:00～ 腰痛予防改善教室	29金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門 11:00～ セルフマシン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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	30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～ 夏の男性ヨガ	31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。 	ちよい足し体操 【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がけ下さい。 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)
--	---	---	--	---

神明トレーニングだより8月号

港区立神明いきいきプラザ

【指定管理者】 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

午後

：午後の教室

夜間

：夜間の教室

(始)：初回

(終)：最終回

黒字：申し込みが必要

青字：申し込み不要

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)

1金

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土

10:30～朝トレ

3日

4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～低栄養・生活習慣改善(終)

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

5火

10:00～健康トレーニング

10:00～マシントレーニング入門

15:00～肩こり予防改善(始)

18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

6水

10:00～健康トレーニング

13:30～健康トレーニング

15:00～ミニ健30

16:00～ミニ健30

7木

10:00～マシントレーニング入門

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

8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

15:00～頭とからだの健康教室

9土

10:00～ミニ健30

11:00～ミニ健30

10日

10:30～朝トレ

11月

臨時休館日

12火

10:00～健康トレーニング

10:00～マシントレーニング入門

15:00～肩こり予防改善

16:00～ゴルフピラティス

18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

13水

10:00～健康トレーニング

13:30～健康トレーニング

15:00～ミニ健30

16:00～ミニ健30

14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～はじめてのマシントレーニング

15:50～コア&ダンベルトレーニング

15金

10:00～健康トレーニング(終)

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

15:00～頭とからだの健康教室

16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

17日

トレーニングルーム無料開放日

10:30～朝トレ

18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

15:50～やわらぐヨガ

19火

10:00～健康トレーニング

10:00～マシントレーニング入門

15:00～肩こり予防改善

18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

20水

10:00～健康トレーニング(終)

13:30～健康トレーニング(終)

15:00～ミニ健30

16:00～ミニ健30

21木

10:00～マシントレーニング入門(終)

14:00～はじめてのマシントレーニング

22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

15:00～頭とからだの健康教室

23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

24日

10:30～朝トレ

25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

26火

10:00～健康トレーニング

15:00～肩こり予防改善

16:00～ゴルフピラティス

18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

27水

15:00～ミニ健30

16:00～ミニ健30

28木

14:00～はじめてのマシントレーニング

15:50～コア&ダンベルトレーニング

29金

13:30～頭とからだの健康教室

15:00～頭とからだの健康教室

18:30～リラックスヨガ

30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

31日

10:30～朝トレ

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。【7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8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)

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

金

9:15～ ミニ健30①

10:15～ ミニ健30②

15:45～ ステップアップエアロビック



2

土

10:00～ 朝のとらトレ体操

11:00～ ゆったりストレッチ

14:00～ 頭とからだの健康教室 (終)

3

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

4

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～ スクエアステップ立位編 (終)

15:30～ スクエアステップ座位編 (終)

18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット

5

火

9:30～ 健康トレーニング①

11:00～ 健康トレーニング②

18:30～ コア&バランス60



6

水

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

7

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～ 夏のスッキリヨガA

16:45～ 夏のスッキリヨガB

18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

8

金

9:15～ ミニ健30①

10:15～ ミニ健30②

15:45～ ステップアップエアロビック

17:30～ 身体すっきりピラティス

18:30～ ゴルフピラティス

9

土

10:00～ 朝のとらトレ体操

11:00～ ゆったりストレッチ

14:00～ とらde美容講座 (始)

10

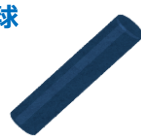
日

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



11

月

9:15～ 健康トレーニング

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

12

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

13

水

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 (終)

14

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～ 夏のスッキリヨガC

16:45～ 夏のスッキリヨガD

18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

15

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

15:45～ ステップアップエアロビック



16

土

10:00～ 朝のとらトレ体操

11:00～ ゆったりストレッチ

14:00～ とらde美容講座

17

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

18

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～ 骨盤底筋体操(始)

18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット

19

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



20

水

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

21

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～ 夏のスッキリヨガA

16:45～ 夏のスッキリヨガB

18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

22

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

15:45～ ステップアップエアロビック

17:30～ 身体すっきりピラティス

18:30～ ゴルフピラティス

23

土

10:00～ 朝のとらトレ体操

11:00～ ゆったりストレッチ

14:00～ とらde美容講座 (終)

24

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

25

月

9:15～ 健康トレーニング (終)

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

14:15～ 骨盤底筋体操

18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット

26

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

27

水

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

14:00～ 健康トレーニング (終)

15:30～ 腰痛予防改善教室



28

木

9:30～ 健康トレーニング① (終)

11:00～ 健康トレーニング② (終)

14:15～ 健康トレーニング③ (終)

15:45～ 夏のスッキリヨガC

16:45～ 夏のスッキリヨガD

18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

29

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

15:45～ ステップアップエアロビック (終)

30

土

10:00～ 朝のとらトレ体操

11:00～ ゆったりストレッチ



31

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



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。

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)			1 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	2 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 16:00～ ヴァイオリン講座	3 日 13:00～ 自主麻雀サロン(始)
4 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 15:45～ 盆踊り大会練習会	5 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座	6 水 13:00～ カラオケ① 14:00～ MITAシネマ座 14:10～ カラオケ②	7 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス	8 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	9 土 13:00～ MITAシネマ座	10 日 13:00～ 自主麻雀サロン		
11 月 11:00～ フラメンコ	12 火 10:00～ 絵手紙教室 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	13 水 10:00～ 書道	14 木 9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス	15 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	16 土 13:00～ 書道教室 16:00～ ヴァイオリン講座	17 日 13:00～ 自主麻雀サロン		
18 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	19 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字	20 水 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	21 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス	22 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	23 土	24 日 13:00～ 自主麻雀サロン 神明いきいきプラザにて 14:30～16:30		
25 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	26 火 10:15～ モダンバレエ講座 10:00～ 絵手紙教室 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	27 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	28 木 9:00～ 輪投げ	29 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ 終活講座	30 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)	31 日 10:00～ 浮世絵講座① 13:00～ 自主麻雀サロン 13:00～ MITAシネマ座		

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)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます
12日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
30日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●8月休業予定日 なし

●朝ごはん予定日 13日(水) 27日(水)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中

みたまつり開催のお知らせ

9月23日(火) 三田いきいきプラザにて、みたまつりが開催されます。
今年のテーマは「昭和100年！懐かしのあの頃をもう一度」
まーぶるカフェからは、純喫茶をイメージしたランチボックスや
スイーツの販売を予定しています。
詳細は随時お知らせしますので、お楽しみに！

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↑

神明だより8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)

【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

日曜日 9:00~17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方 午前教室 午後教室 夜間教室 ※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		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 金		29:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 土		39:45～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) 日	
410:00～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 13:30～アロマ＆ハーブ講座 月		510:00～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 火		69:30～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 水		710:00～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 木		810:00～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 金		99:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 土 10	
11臨時休館 月		1210:00～社交ダンス 中級 10:00～ヴォイストレーニング 13:00～ふれあい卓球① 13:30～モダンバレエ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 火		1310:30～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 水		1410:00～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 木		1510:00～スポーツウエルネス吹矢 13:00～芝ピンポンケア教室 土		17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) 日	
1810:00～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 10:00～絵手紙① 11:15～絵手紙② 13:30～カラオケ 18:30～ゴスペル講座 月		1910:00～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 火		209:30～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 水		2110:00～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 木		2210:00～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 金		239:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 土 249:45～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) 日	
2510:30～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 月		2610:00～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 火		2710:30～英語でLet's sing(午前) 13:00～社交ダンス初級 14:00～基本の書 水		2810:00～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 木		29ラムネラムネ 金		309:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 土 31	

営業中

みたまつり開催のお知らせ

9月23日（火）三田いきいきプラザにて、みたまつりが開催されます。

今年のテーマは「昭和100年！懐かしのあの頃をもう一度」

まーぶるカフェからは、純喫茶をイメージしたランチボックスやスイーツの販売を予定しています。

詳細は随時お知らせしますので、お楽しみに！

神明いきいきプラザ ブログ で検索！ 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。【7月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

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		※ 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）				1 金	14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	2 土	14:00～ ハワイアンコンサート 	3 日			
4 月	13:00～ 楽しく始める英会話 15:30～ モダンバレエ	5 火	10:30～ 相続の基本を学ぼう 	6 水	9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段 13:30～ ゴスペル 17:30～ チョコバナナを作ろう！ 	7 木	10:00～ ショーダンス 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	8 金	14:00～ カラオケ	9 土		10 日	9:15～ まったく初めての囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
11 月	10:00～ 書道	12 火	10:00～ タンゴセラピー（始） 13:30～ とらトピア栄養相談室	13 水		14 木	10:00～ ショーダンス 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	15 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	16 土		17 日	
18 月	10:00～ 透明水彩画 13:00～ 楽しく始める英会話 13:30～ とらトピア栄養相談室 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	19 火	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ ハンドメイド	20 水	9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段	21 木	10:00～ ショーダンス 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	22 金	14:00～ カラオケ	23 土	14:00～ ポップス&ゴスペルコンサート 	24 日	9:15～ まったく初めての囲碁入門 11:00～ 囲碁初級 神明 盆踊り大会
25 月	10:00～ 書道 13:00～ 楽しく始める英会話 15:30～ モダンバレエ	26 火	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ アロマ&ハーブ	27 水		28 木	10:00～ ショーダンス 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	29 金		30 土		31 日	

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

2日 (土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)

12日 (火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

23日 (土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)

31日 (日) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 8月休業予定日

なし

●いきいき朝ごはん予定日

9日 (土) 23日 (土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- 営業中

みたまつり開催のお知らせ

9月23日 (火) 三田いきいきプラザにて、みたまつりが開催されます。
今年のテーマは「昭和100年！懐かしのあの頃をもう一度」
まーぶるカフェからは、純喫茶をイメージしたランチボックスや
スイーツの販売を予定しています。
詳細は随時お知らせしますので、お楽しみに！

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↑