

あなたの力を地域の子育てに

港区

受講生を
募集!!

「子育て支援員研修」(20期)



恵泉女学園大学学長
NPO法人
あい・ぽーとステーション代表理事

大日向 雅美 氏



東京大学名誉教授
NPO法人
あい・ぽーとステーション理事

汐見 稔幸 氏

育児疲れや育児不安が増えていますが、子育ては親や家庭だけでできるものではなく、地域の皆で支えることが大切です。NPO法人 あい・ぽーとステーションは地域の育児力向上をめざして平成16年度から「子育て・家族支援者」の養成に取り組んできました。

平成28年度より本講座は国の子育て支援員制度を基本に、港区の実情に合わせた充実した内容となっています。この資格は転居等で他の自治体に行った場合でも活用できます。

港区の子育て力向上に尽くしたい、
とお考えの方々の参加を
心よりお待ちしております!



▶ 修了後の主な活動(有償)

港区内で保育活動に従事できます

例: あい・ぽーと一時保育事業

時給1,400円～(交通費別途)

▶ 認定者への本法人からのサポート

- ・活動紹介と定期的なバックアップ
- ・保育士資格取得のためのバックアップ講座の受講

【 募集内容 】

- 受講対象者 : 原則として、区内在住、在勤、在学で、認定後、区内で地域の活動ができる18歳以上の人
- 受講期間 : **2025年10月3日(金)～12月12日(金)**
 - ・対面研修: 全8日間25コマ(原則毎週金曜日)+保育実習2日間
 - ・動画視聴: 14コマ
- 費用 : 無料(テキスト代、救命講習費等は実費負担)
- 定員 : 40人(申込順)
- 講師陣 : 大日向雅美・汐見稔幸ほか、乳幼児教育・保育の第一線の研究者と実践者
- 申し込み〆切 : **2025年9月8日(月)**
- 問い合わせ・申し込み : 子育てひろば「あい・ぽーと」まで、こちらのQRよりお願いいたします ▶▶▶



NPO法人あい・ぽーとステーション

代表理事 大日向 雅美（恵泉女学園大学学長）

2004年から東京都港区南青山で、元区立幼稚園の跡地を活用した、子育てひろば「あい・ぽーと」を拠点として、親子が楽しく集うひろば事業の他、全国に先駆けて“理由を問わない一時保育”を実施。同様の施設を2016年10月に千代田区にも開設。2005年から「子育て・家族支援者」の養成に注力し、港区・千代田区をはじめとしたいくつかの自治体で既に1900人余りの支援者が誕生。施設内外での理由を問わない一時保育やひろばでのコンシェルジュ、ワンストップサービスの的に相談に応じる子育てコーディネーター、家庭的保育者等、各地域の実情に即した支援活動を展開。2015年から厚生労働省認定資格「子育て支援員」のモデルとなる。また、2013年からシニア世代男性の地域活動支援にも着手。いずれも基礎自治体との緊密な協働体制の下で、相互扶助の理念を地域に展開することを目指した子育て・家族支援活動を実施しています。

【HP】 <https://www.ai-port.jp/>

【受賞】 日本経済新聞社「にっけい子育て支援大賞」（2007 年）

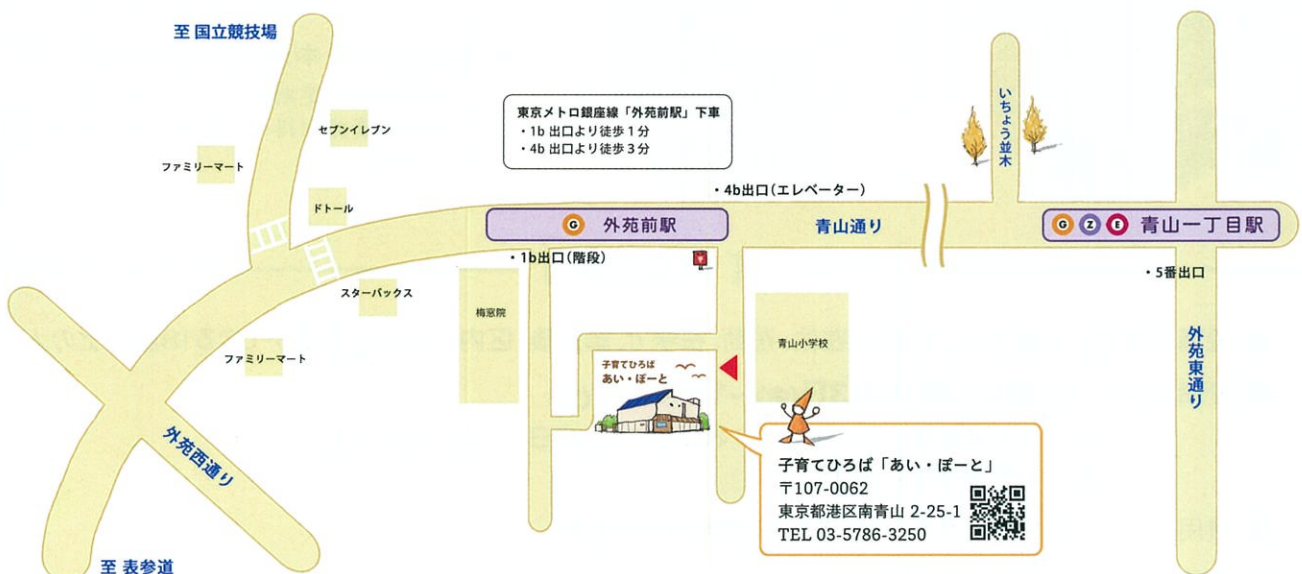
内閣総理大臣表彰「子どもと家族を応援する日本」功労者（2008 年）

子育てひろば「あい・ぽーと」

港区南青山2-25-1（東京メトロ銀座線 外苑前駅1b出口2分）

TEL 03-5786-3250 Fax 03-5786-3256

管理・運営 特定非営利活動法人あい・ぽーとステーション



町会・自治会のホームページを作ってみませんか？



ホームページ作成講座(後期)への参加団体を募集しています。

この講座を3回通して受講すれば町会・自治会のホームページを開設できます！

簡単にホームページが開設できる無料ツール(Google Site)を活用し、講座内でホームページと一緒に開設していきます。

募集対象

- 町会・自治会で
- ✓主に広報を担当している方
- ✓ホームページ作成にご興味のある方

場所 青山区民協働スペース
(南青山2-6-3 青山ふれ愛テラス1階)

定員 5団体程度

ホームページの見直しを
考えている方も
ぜひご参加ください！

講座内容・日時

第1回	11/26(水)	14:00 ~17:00	ホームページの基礎 ホームページ作成ツール(Google Site)の説明 等
第2回	12/10(水)	14:00 ~17:00	ホームページ作成ツールの操作、作成 等 ※ホームページに掲載する写真データや文章等をご準備いただきます。
第3回	12/18(木)	14:00 ~17:00	第2回に引き続きホームページの作成 等 作成したホームページの発表、開設

申込み方法

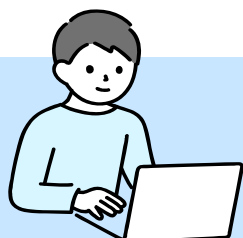
港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 に電話、FAXまたはメールでお申し込みください。同封した申し込み用紙をご利用ください。

持参するもの

パソコン

お願い

可能であれば、事前に町会・自治会内でホームページを作成することについて、承諾を得ておいてください。



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

令和7年度

町会・自治会まるごとデジタル支援

ホームページ作成講座 申込用紙(後期)

申込み方法

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

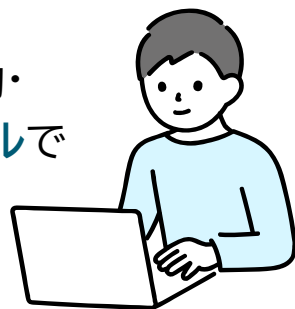
FAX

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ください。
件名は「【町会・自治会名】 ホームページ作成講座申込」をお願いします。



申込み期限 令和7年11月7日(金)まで

※お申込み順に受け付けます ※参加が決定したら、お申し込み者にご連絡します

必要事項をご記入ください。

町会・自治会名

氏名(役職)

住所

電話番号

メールアドレス

講座参加人数



講座内容等
のお問合せ

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

登録サロン一覧



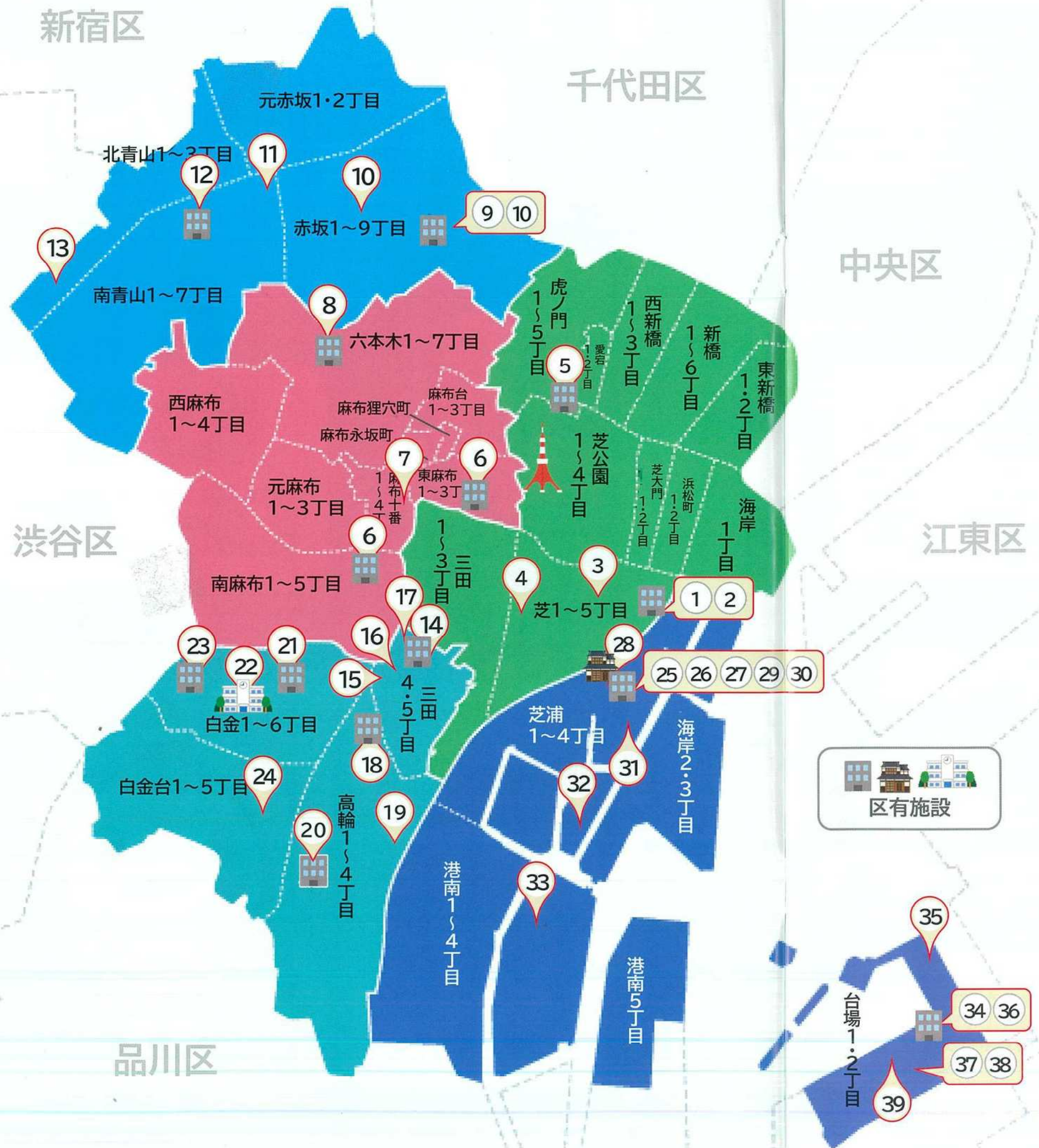
サロン活動
広がっています



気づき、つながり・支えあう

社会福祉法人 港区社会福祉協議会

令和7年7月発行



【芝地区】

- ① サロンはなみずき
- ② なご実・港
- ③ 芝パークタワーサロン
- ④ サロン芝五
- ⑤ とらサロン

芝

【麻布地区】

- ⑥ サロン チームAKY
- ⑦ 麻布まちのお茶の間
- ⑧ みずき会

麻布

【赤坂地区】

- ⑨ 赤坂ドリームサロン
- ⑩ 赤坂八丁目カフェ
- ⑪ 南青山一丁目サロン
- ⑫ 男の料理教室青山
- ⑬ 北青山三丁目アパート自治会サロン

赤坂

【高輪地区】

- ⑭ 介護予防 あおぞら
- ⑮ サロン松坂町
- ⑯ とよおか・カフェ
- ⑰ みんなのカフェ
- ⑱ 高輪げんきの会
- ⑲ 親子サロン ぐちゃっ
- ⑳ SDGsサロン高輪
- ㉑ 白金カトリアサロン
- ㉒ Uniスポ
- ㉓ サロン神応ラ・ラ・ラ
- ㉔ こいちサロン

高輪

【芝浦港南地区】

- ㉕ オーガニックな子育てサロンBio
- ㉖ 輝・遊・楽会
- ㉗ きらきらママの会
- ㉘ 芝浦一丁目サロン
- ㉙ なぎさサロン
- ㉚ ほのぼのサロン
- ㉛ 芝浦二丁目サロン
- ㉜ ケープサロン
- ㉝ お元気ですか？会
- ㉞ いきいき文章サロン
- ㉟ 台場だれでもサロン
- ㊱ たのしい楽描きの会
- ㊲ ブラボー会
- ㊳ よつ葉クラブ サロンチーム
- ㊴ レインボーサロン

芝浦
港南

芝1丁目
高齢者・
障害者

1

サロン
はなみずき

茶話会、講習会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～15時半
活動場所	
障害保健福祉センター (ヒューマンぱらざ)	



「地域のひとり暮らしの高齢者が、気軽に集まる場を作りたい」との思いから始まったサロンで、茶話会や情報交換、講座の他に季節の行事も行っています。

参加者同士が顔なじみになり、道で会った時に会話が弾むようになるなど、地域のつながりづくりの場となっていることを大切にしています。

芝1丁目
どなた
でも

2 なご実・港

生花、フラワーアレンジメント、茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
①第1木曜日 ②第3木曜日	①13時～16時 ②12時～15時
活動場所	
障害保健福祉センター (ヒューマンぱらざ)	



もとは目の不自由な人たちを中心とした活動でしたが、現在ではさまざまな障害のある人や会場周辺の地域に住む人々も参加し、地域のつながりの場となっています。フラワーアレンジメントや茶話会のほか、お出かけも織り交ぜながら月2回活動しています。

初めての人でもすぐにとけ込めるほど、雰囲気も居心地も良いサロンです。

芝3丁目
どなた
でも

3

芝パークタワー
サロン

茶話会、情報交換、散歩 等

活動頻度	活動時間帯
隔週水曜日	14時～16時半
活動場所	
マンション集会室	



マンション内で交流するきっかけをつくらうと、住民が始めたサロンです。

住民同士のつながりをつくっていくために茶話会のほか、防災のお勉強や、演奏会、体操といった、楽しみとなるイベントなどをいろいろと考え、工夫しながら、マンション内で交流を図っています。

芝5丁目
高齢者・
障害者

4 サロン芝五

茶話会、講習会、脳トレ、輪投げ 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～16時
活動場所	
町会会館	



町会の老人会のメンバーや民生委員を中心に、孤立死の防止が形となってスタートしました。

茶話会をメインに、絵や折り紙、区の関係機関の講話など、やりたいことをみんなと決めています。

参加者の趣味・特技を活動に活かすこともある、楽しいサロンです。

虎ノ門3丁目
どなた
でも

5 とらサロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2金曜日	14時～15時
活動場所	
愛宕コミュニティハウス (愛宕区民協働スペース)	



昔から住んでいる人も最近引越してきた人も参加する、どなたでも気軽に交流できるサロンです。楽しくおしゃべりしたり、講師を招いて暮らしに役立つ情報の話を聞いたりするなど、毎回工夫しながら開催しています。

どなたでもぜひご参加ください！

①南麻布1②東麻布2
どなた
でも6 サロン
チームAKY

健康体操、歌声喫茶、脳トレ、健康講話 等

活動頻度	活動時間帯
①第2日曜日 ②第4日曜日	①13時半～15時 ②9時半～12時
活動場所	
①南麻布いきいきプラザ ②飯倉いきいきプラザ	



Youtube

麻布地区の介護予防リーダーを中心に運営する介護予防サロンです。「麻布・介護・予防」の頭文字をとって、AKYという名前です。

主に懐かしの歌を歌ったり簡単な運動をしたりと、活動的な内容が充実しています。楽器のできる仲間の演奏で、みんないっしょに楽しく歌っています♪

麻布十番
どなた
でも

7

麻布まちの
お茶の間

茶話会 等

活動頻度※	活動時間帯
①第1月&第3土 ②第1土&第3月	15時～17時
活動場所	
「麻布あみ城」 (網代公園近く)	



※ ①7月まで ②9月～

人の温もりが感じられる『憩いの空間』『温かい居場所』この場所で、失われた人々の横の繋がりを復活させたい。そんな想いでこの『お茶の間』を作りました。ジュニア～シニアまで大歓迎/ 参加無料 20代から60代まで幅広い年代の揃った運営スタッフが、お茶やお菓子と共に皆さまのおいでをお待ちしています♪

六本木6丁目
どなた
でも

8 みずき会

茶話会、情報交換、ウォーキング、
軽体操、歌、脳トレ 等

活動頻度	活動時間帯
第1～4月曜 (月2回)	10時～12時
活動場所	
六本木区民協働スペース	



フレイル予防を目的に、ウォーキングの歩数発表をしたりラジオ体操、お口の体操として早口言葉や歌を歌う等を行っています。時にはサロン活動としてウォーキングすることもあります。

和気あいあいとした雰囲気、メンバーに会えば沈んでいた気持ちが明るくなり、安心する、そんなサロンです。

赤坂6丁目
どなた
でも

9

赤坂ドリーム サロン

茶話会、折り紙、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1金曜日	10時～12時
活動場所	
赤坂いきいきプラザ	



折り紙で季節に合わせた作品をつくりながら、みんなでわいわいとおしゃべりを楽しんでいます。出来上がった作品は素敵なものばかりで、展示されている作品を見て、サロンに入りたいという人も増えました。

とても和やかな雰囲気、笑い声が絶えないサロンです。

赤坂6・7丁目
高齢者

10

赤坂八丁目 カフェ

茶話会、勉強会、体操 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4木曜	14時～16時
活動場所	
地域の飲食店 赤坂いきいきプラザ	



地域の人が集まる場所を作ろうと、町会の協力を得て始めました。日頃思っていることを話し合ったり相談したり、皆さんが顔を合わせることを第一にサロンを開いています。

茶話会のほか地域の情報発信、季節の食事会等、皆で楽しい時間を過ごしています。

南青山1丁目
高齢者
障害者

11

南青山一丁目 サロン

茶話会、クラフト、講座 等

活動頻度	活動時間帯
第4土曜日	14時～16時
活動場所	
都営住宅集会室	



地域の高齢者が近所で集まることが出来る場として、町会の協力も得て誕生しました。

ボランティアや関係機関の人と一緒に季節ごとのクラフトを楽しんだり、講座や茶話会を行うなど、にぎやかに楽しく活動しています。

南青山2丁目
どなた
でも

12

男の料理教室 青山

昼食作り、昼食会 等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	9時半～15時半
活動場所	
青山いきいきプラザ	



港区の介護予防事業の一環で立ち上げたサロンで、調理習得の向上と食事面での健康増進を目指し、男同士でわいわい楽しく調理をしています。自分たちでメニューを考え、材料を吟味し、時には豊洲市場に買いに行くことも。

会場施設のイベントに参加して地域の人に料理をふるまうこともあります♪

三田5丁目
どなた
でも

13

北青山三丁目 アパート 自治会サロン

茶話会、ハンドマッサージ、脳トレ、講座 等

活動頻度	活動時間帯
第4日曜日	10時～11時半 13時～14時半
活動場所	
都営住宅集会室	



令和2年に建て替えでできた都営住宅の交流の場です。

茶話会を中心に、ハンドマッサージや頭の体操をしたり、時には関係機関によるためになる講座や軽体操などを行っています。

ご参加お待ちしております♪



三田5丁目
どなた
でも

14

介護予防 あおぞら

茶話会、介護予防運動、脳トレ 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3水曜日	13時半～15時半
活動場所	
豊岡いきいきプラザ	



介護予防リーダー養成講座修了生が、学んだ知識や技術を活かし、参加者に合わせて工夫した体操を行っています。体操の後は、お茶の時間をみんなで楽しめます。また、隔月で豊岡いきいきプラザとの共催で地域交流サロン「みなきてカフェ」を開催しています。気軽にご参加ください♪

三田5丁目
どなた
でも

15

サロン松坂町

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4土曜日	10時～11時
活動場所	
町会会館	



“地域の人交流できる場が必要”という思いから、町会が立ち上げたサロンです。通りがかりに気軽に立ち寄れる、町会会館の1階で開催しています。

茶話会を中心に活動しており、地域の誰もが楽しく気軽におしゃべりが出来る場となっています。みなさんのご参加お待ちしております！

三田5丁目
どなた
でも

16

とよおか・ カフェ

茶話会、情報交換、講座 等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日 (時により第3木曜)	14時～16時
活動場所	
町会会館	



茶話会を中心に、時にはみんなが楽しめる講座を行っています。幅広い世代の人たちが参加しており、誰が来ても、みんなが楽しいひとときを過ごせるサロンです。気軽に中の様子を見ることが出来る場所なので、ぜひ入ってお茶でも飲んでいきませんか？



三田5丁目
どなたでも 17

みんなの カフェ

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	13時～14時
活動場所	
マンション集会室	



マンションの防災委員会の取り組みを進める中で、“普段から顔の見える関係づくりが大事”という思いから、子どもも大人も気軽に立ち寄れるサロンを始めました。マンションの季節イベントにも合わせつつ、毎月集会室で楽しくおしゃべりをしています。

高輪1丁目
高齢者 18

高輪 げんきの会

茶話会、ストレッチ、体操、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4火曜日	13時半～15時
活動場所	
高輪区民協働スペース	



転ばないように筋力をつけるストレッチや健康体操、その後はお茶をしながらおしゃべりをしています。ストレッチはみんなでアイデアを出し合って、毎回楽しめる工夫をしています。

白金3丁目
高齢者 21

白金カトレア サロン

茶話会、情報交換、レクリエーション 等

活動頻度	活動時間帯
第4火曜日	13時半～15時
活動場所	
白金いきいきプラザ	



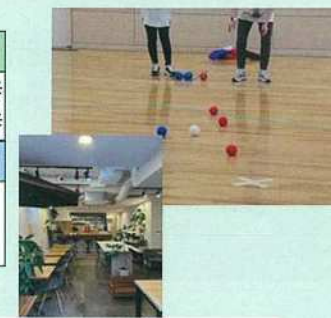
「地域みなさんと楽しく過ごす」という思いからサロンを始めました。これまでも折り紙や消臭剤などの作品づくりや、新春交流会、詐欺防止講座、福祉講座など多様な内容で活動をしてきました。これまでのつながり途絶えさせないために、地域の高齢者の居場所をつくっています。

白金4丁目
どなたでも 22

Unispo

ボッチャ、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2土曜日	10時半～12時 13時半～15時
活動場所	
午前 SY. ノートCafe 午後 白金の丘学園 等	



午前にはカフェを居場所に心をゆったりと、午後はボッチャ等で体をすっきりと。心身の「二刀流」で世代間交流を楽しむ登録サロンです。参加費無料、雨天開催です。何もせずに過ごすこともできます。ふらっとお立ち寄りください。



高輪2丁目
子育て中の親子 19

親子サロン ぐちゃっ

茶話会、親子遊び 等

活動頻度	活動時間帯
第1火曜日(奇) 第3火曜日(毎)	14時半～16時半
活動場所	
地域集会室	



主に3～5歳の子どもを持つ親子が集まった自主グループです。子どもの話など気軽におしゃべりできる場所、お子さんにおうちではできないダイナミックな遊びをおもいきりさせてあげられる場所…になれば良いなあ～と思い、有志で出来た親子サロン。親子共に汚れてもよい服装でご参加ください。

高輪3丁目
どなたでも 20

SDGs サロン高輪

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第4水曜日	14時～16時
活動場所	
高輪台区民協働スペース	



「SDGsみなとフォーラム」メンバーが中心となり、高輪3、4丁目町会の協力のもと、月1回団らんの場、サロンを開催しています。ご近所のみなさまとコーヒー等を飲みながら、みなでおしゃべりし、楽しい一時を過ごしませんか？

白金6丁目
どなたでも 23

サロン神応 ラ・ラ・ラ

茶話会、コーラス、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第3土曜日	14時～16時半
活動場所	
神応いきいきプラザ	



白金三光第六町会のメンバーが中心となり、月1回、歌を中心に活動しています。定番の童謡や歌謡曲、懐かしの歌を先生の素敵な歌声やバイオリンに合わせて楽しんでいます。発声練習や合唱のあとは、みなでおしゃべりしながら過ごしています。ご参加お待ちしております。

白金台2丁目
どなたでも 24

こいちサロン

茶話会、情報交換、軽体操 等

活動頻度	活動時間帯
第3木曜日	13時～15時
活動場所	
地域施設	



明治学院大学の近くにある貸し施設の一軒家でアットホームなサロン活動をしています。一緒の空間を共有しておしゃべりすると笑顔があふれます。時にはミニ講座なども行い、地域の憩いの場となっています。



25 オーガニックな子育てサロンBio

茶話会、ヨガ、軽体操、教育情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
毎週木曜日	10時～11時半
活動場所	
芝浦港南地区ボランティアコーナー、芝浦区民協働スペース	



0～5歳までのお子さんとママさんが楽しく活動しています。ヨガや赤ちゃんとの手遊び、茶話会やランチ会が主な活動内容ですが、パパを交えたパーティーなどを企画することもあります。
楽しさだけでなく、子どもの成長に伴う様々な変化や子育ての悩みを共有しながら、笑顔で話せる場所です♪



26 輝・遊・楽会

茶話会、情報交換、手芸、料理、体操 等

活動頻度	活動時間帯
第2日曜日	13時～16時
活動場所	
男女平等参画センター(リーブラ)、ラクっちゃ	



家から出てみんなでおしゃべりを楽しもう！日々を輝いていこう！と始めました。季節にちなんだ手芸や美容ケア、防災ミニ学習、ゲーム、料理などをして、ワイワイ楽しく美味しく活動しています。
「みんなでつどう」を大切に、近所の人、誰でもが気軽に参加できる楽しいサロンです。



29 なぎさサロン

茶話会、情報交換、軽運動 等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	14時～15時半
活動場所	
芝浦区民協働スペース 等	



高齢者が外に出るきっかけをつくり、健康寿命を延ばすという目的で平成27年から活動を開始しました。
参加者同士がたくさん交流出来るよう工夫をしながら、歌を歌ったり、生活に役立つ楽しい講座なども取り入れたりしています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。



30 ほのぼのサロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3木曜日	13時半～15時
活動場所	
芝浦区民協働スペース、芝浦港南地区ボランティアコーナー、ラクっちゃ 等	



茶話会などで、ざっくばらんにおしゃべりを楽しんでいます。体操で体をほぐしたり、脳の活性化やボイストレーニングを学んだりしています。空いた時間にフリと立ち寄って、新たな出会いやミニ知識を得ることが出来るサロンです。一緒におしゃべりしましょう♪



27 きらきらママの会

茶話会、公園あそび 等

活動頻度	活動時間帯
第4金曜日	10時半～12時
活動場所	
芝浦港南地区ボランティアコーナー 等	



港区にきたばかりで近くに友人がおらず、出産・育児に対する不安や、寂しい思いを抱えているママたちのいこいの場をつくろうと活動を始めました。
活動内容は主に茶話会です。日頃たまっていた不安や悩みを口に出すことでスッキリしたり、見方が変わったりすることもありますよ♪



28 芝浦一丁目サロン

茶話会、情報交換、クラフト、軽運動、歌、クイズ 等

活動頻度	活動時間帯
第3水曜日	12時～14時
活動場所	
港区立伝統文化交流館2F	



気軽に集まれる地域の交流の場を作りたいという想いで発足しました。
茶話会を軸にして、手芸、季節の行事をみんなで楽しむなど、毎回集まるのが待ち遠しくなるような活動を、みんなの希望や意見を取り入れながら進めています。誰でも参加しやすい雰囲気です♪活動場所も魅力的です。



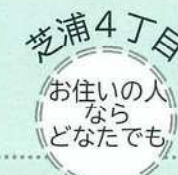
31 芝浦二丁目サロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1金曜日	10時半～11時半
活動場所	
町会会館	



町会が主体となって活動しているサロンで、近所の人たちの気軽に参加できるいこいの場となっています。
最近の出来事などを発表したりして、楽しくお話しをしています。町会の方が手作りしたのぼり旗と暖簾がサロンの日の目印です♪



32 ケープサロン

茶話会、情報交換、講座 等

活動頻度	活動時間帯
毎週月・木曜日	10時～12時
活動場所	
ラウンジ・パーティールーム、会議室、スタジオ 等	



マンション内の住民が集まるサロンです。
月曜日と木曜日の10:00～12:00にラウンジでおしゃべりをして、最終月曜日は楽器演奏や生活に役立つ講座などを開催しています。
マンション内で声をかけ合える人を増やしませんか？ご参加お待ちしております。

港南3丁目
お住いの人
なら
どなたでも

33

お元気 ですか？会

茶話会、情報交換、講話 等

活動頻度	活動時間帯
第3金曜日	14時～16時
活動場所	
マンション集会室 等	



マンション内の住民が集まるサロンです。
地域情報の交換など楽しくおしゃべり
をしています。マンション内で気軽に声
かけ、会話を交わせる顔見知りの方を増
やしていきませんか？
人同士が結びつくことでできることは
大きく広がります。ご参加お待ちしております。

台場1丁目
どなた
でも

34

いきいき 文章サロン

茶話会、文章作成、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4水曜日	14時～16時
活動場所	
ふれあい団らん室 (台場高齢者在宅サービス センター内)	



14年前から活動しているサロンです。
台場地区外からの参加も多く、自由に
作った作品を発表し、それを話題にお
しゃべりを楽しんでいます。
発表作品は毎年作品集として皆で製
本して会員に配布し、これが会員それ
ぞれの記念になって、若さを保つ糧にな
っています。

台場1丁目
どなた
でも

35

台場だれでも サロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3木曜日	10時半～13時半
活動場所	
マンション集会室 等	



茶話会を中心にした、どなたでも集ま
れるサロンです。“簡単にできる”をモッ
トにしたストレッチや着付け、おしゃべ
りなども取り入れています。
だれかとおしゃべりしたい時はぜひお
越しください。

台場1丁目
高齢者

36

たのしい 楽描きの会

茶話会、お絵かき、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3水曜日	14時～16時
活動場所	
ふれあい団らん室 (台場高齢者在宅サービス センター内)	



お散歩仲間に絵の好きな人がいるこ
とがきっかけで、平成16年からスタート
しました。
ボランティアの先生に絵を教えてもら
うことで、皆さんやる気になり、楽しく絵
を描いています♪絵を描きながら健康
や食事のことについておしゃべりしたり、
お花見や忘年会に行ったりと楽しく活
動しています。

台場1丁目
高齢者

37

ブラボー会

茶話会、健康体操、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
毎週木曜日	11時～12時
活動場所	
都営住宅集会室 台場区民センター	



体操の自主練習グループのメンバーが
中心となって、台場地区の住民が集ま
れるサロンとして発足しました。活動時間
の前半はおしゃべりしながらの軽体操、
後半はテーブルを囲んでの茶話会を
行っています。月に1回軽体操の講師も
参加しますが、活動時間内であれば出入
り自由の、気軽に参加できるサロンです。

台場1丁目
高齢者

38

よつ葉クラブ

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
毎週水曜日 第2日曜日	14時～16時
活動場所	
都営住宅集会室	



自治会のメンバーを中心に立ち上がった
サロンです。茶話会や生活に役立つ防
犯講話など、さまざまなことをしてい
ます。
同じ集合住宅に住んでいても、なか
なか顔を合わせる機会がないため、多く
の人がサロンを楽しみにしています。

台場1丁目
高齢者

39

レインボー サロン

茶話会(清掃後)、地域交流、安否確認 等

活動頻度	活動時間帯
毎週日曜日	7時半～9時
活動場所	
地域の飲食店 都営住宅集会室	



長年台場地区で清掃活動を行ってきた
団体がサロンになりました。
海岸の清掃後は朝ごはんを食べなが
ら、みんなで楽しくおしゃべりタイム♪
茶話会だけの参加もできますよ。

参加してみたいサロンが
ありましたら
まずは港社協までご連絡ください！
おためし参加も歓迎です♪



サロン活動 とは…

誰もが気軽に集まれる場を作り、
気になかけ合える関係づくり

サロン活動とは、身近な地域で閉じこもりがちな人を対象に、
サロン活動を通じてつながりづくりを進め、社会的孤立を防止する活動です。

特定の趣味活動やサークル活動ではなく、福祉や地域のさまざまな情報交換、みんなが気兼ねなく集える茶話会やレクリエーションを行い、誰もが気軽に定期的に集まれる場を作り、気になかけ合える関係をつくります。

港区社会福祉協議会に登録しているサロンは、令和6年6月1日現在で39カ所あります。



サロン活動に興味のある人、または参加してみたい人は、
港区社会福祉協議会 地域福祉係までご連絡ください。

- ※ 会費や活動内容によって材料費等がかかるサロンがあります。
- ※ 活動場所や活動日は、活動内容等によって変更される場合があります。

港区社会福祉協議会の
地域活動支援について

①活動を始める前

- ・必要な情報の提供や立ち上げ支援
- ・入門講座を開催

②活動を始めたらは

- ・活動に関する相談支援
- ・行政や専門機関への橋渡し
- ・活動運営費の助成(要登録)
- ・傷害保険の加入(要登録)
- ・活動者への研修会等を開催

など



サロンづくりの心得十箇条

- 一、なにをやりたい？なぜやりたい？
- 二、わくわくするしかけを入り口に
- 三、活動が始めるにはひとりよりふたり
- 四、すでにあるものをヒントに
- 五、役割づくりは楽しさづくり
- 六、ルールづくりはみんなで
- 七、安心して集まるために
- 八、まずは2回目を目指す
- 九、目の前の人に向き合おう
- 十、できることから始めよう
(無理なく 楽しく 前向きに)

サロンのはじめ方ガイド



問い合わせ



〒106-0032

港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階

社会福祉法人 港区社会福祉協議会

地域福祉係

電話 03-6230-0281

FAX 03-6230-0285

E-mail chiiki@minato-cosw.net

港区社会福祉
協議会



みんなと地域の
福祉活動



サロン活動



神明だより9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 13:30～ カラオケ	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 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級	3 水 14:00～ 俳句(終) 	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～ パステルアート(終)	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(終)	9 火 10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ ヴォイストレーニング 10:30～ 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	10 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～ 美しいペン字を書く(終)	11 木 10:00～ 絵本アート教室(終) 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 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画 	13 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	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 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 	16 火 10:00～ 日常英会話 初級(終) 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(終)	17 水 9:30～ 茶道(表)①(終) 10:30～ 英語でLet's sing(午前)(終) 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)②(終) 14:00～ 基本の書(終)	18 木 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) 	19 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)	20 土 9:30～ 囲碁(初級～中級)(終) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(終) 	21 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) 体育館無料開放日
22 月 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(終) 10:00～ 絵手紙①(終) 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙②(終) 13:30～ カラオケ(終)	23 火 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 	24 水 13:00～ 社交ダンス初級(終)	25 木 13:30～ 木曜ヨガ②(終) 14:00～ 美しいかなを書く②(終)	26 金 13:30～ フラダンス入門(終) 14:00～ 水墨画(終)	27 土	28 日 
29 月 10:30～ 座タップダンス健康法(終)	30 火 10:00～ 社交ダンス 中級(終) 13:30～ モダンバレエ①(終) 15:00～ モダンバレエ②(終)	31 水	カレンダーの見方 : 午前の教室 (始): 初回 : 午後の教室 (終): 最終回 : 夜間の教室 ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。  ※お風呂のご利用は男性・女性共に 月・水・金の12:00～18:30 (最終受付18:00) 体育館無料開放日 毎月第3日曜日は区民に体育館を無料開放しております。 受付: 1階総合受付 今月の種目: バスケットボール・卓球 道具はご持参ください。 譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。			

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)

※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)
13日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)
27日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)
30日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●9月休業予定日
なし

●朝ごはん予定日
5日(金) 19日(金)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



★とらトピア館祭り開催のお知らせ★

10月18日(土) 虎ノ門いきいきプラザにて

とらトピア館祭りが開催されます!

今年は「文化祭」をテーマに、ゲームブースやお食事・スイーツを提供予定です。
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!

神明いきいきプラザブログ

で検索!



QRコードはこちら↑

三田だより9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)

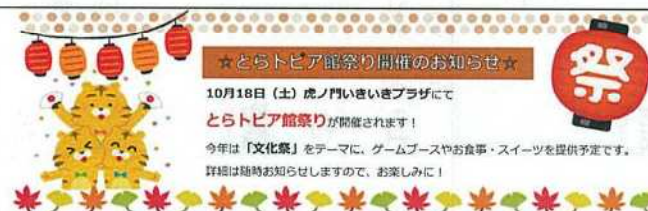
9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球② 月	13:00～ 臨床美術講座(終) 火	13:00～ カラオケ① 14:00～ MITAシネマ座「市民ケーン」 14:10～ カラオケ② 水	9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室 木	9:15～ 囲碁(初級～中級) 10:15～ 脳検講座 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ はじめてのウクレレ教室(始) 金	10:00～ ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～ 書道教室 13:30～ はじめてのウクレレ教室 16:00～ ヴァイオリン講座 土	10:00～ 浮世絵講座(終) 13:00～ 自主麻雀サロン 日
9:30～ おもてなしの茶道(終) 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球② 月	10:00～ 絵手紙教室 13:00～ ペン字(終) 15:30～ 日本語で歌うシャンソン 火	10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 14:00～ MITAシネマ座「第三の男」 水	9:00～ 輪投げ 10:20～ ペーパークラフト講座 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室 木	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス(終) 金	臨時休館日 13:00～ 自主麻雀サロン 日	
敬老の日 15 月	10:00～ 絵手紙教室(終) 13:00～ ペン字(終) 15:30～ 日本語で歌うシャンソン(終) 火	10:00～ 書道(終) 13:00～ カラオケ①(終) 14:10～ カラオケ②(終) 水	9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ(終) 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室(終) 15:30～ 天文講座 木	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ はじめてのウクレレ教室 金	10:00～ ヴォイストレーニング(初級)(終) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)(終) 13:00～ 書道教室(終) 13:30～ はじめてのウクレレ教室(終) 16:00～ ヴァイオリン講座(終) 土	13:00～ 自主麻雀サロン 日
11:00～ フラメンコ(終) 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球② 月	祭 みたまつり 昭和100年 秋分の日 懐かしのあの頃 もう一度 火	24 水	13:30～ お金と情報を守る講座 木	9:15～ 囲碁(初級～中級)(終) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(終) 金	秋の味覚 27 土	13:00～ 自主麻雀サロン 日
13:00～ ふれあい卓球①(終) 14:10～ ふれあい卓球②(終) 月	30 火	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 ※ここ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)				

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) ●9月休業予定日 13日(土)・29日(月)・30日(火)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます ●朝ごはん予定日 8日(月) 10:00～15:00 (ラストオーダー14:30) 10日(水) 24日(水) 27日(土) 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

営業中



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

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。【8月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

虎ノ門だより9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)

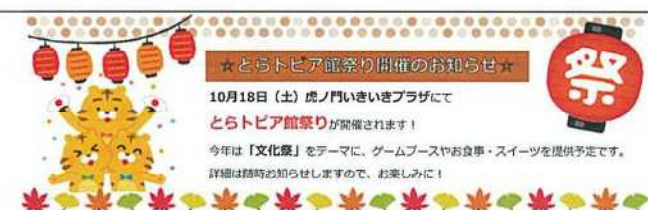
13:00～ 楽しく始める英会話 15:30～ モダンバレエ 月	10:30～ 通言の基本を学ぼう 火	9:15～ 囲碁中級・上級(終) 11:00～ 囲碁有段(終) 13:30～ ゴスペル(終) 17:30～ カクテル風ドリンクを作ろう 水	10:00～ ショーダンス 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB 17:30～ ゆったり書道 木	10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座(始) 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 17:30～ 晩ごはんカフェ 金	神明 芝地区合同歌謡祭 6 土	臨時休館日 7 日
10:00～ 書道 13:00～ 楽しく始める英会話 15:30～ モダンバレエ 月	10:00～ タンゴセラピー 火	10 水	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 木	10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座 14:00～ カラオケ 金	12:30～ ピーズアクセサリ 13 土	9:15～ まったく初めての囲碁入門(終) 14 日
10:00～ 透明水彩画(終) 14:00～ ティーパーティー 15 月	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ ハンドメイド(終) 火	17 水	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(終) 木	10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座 13:00～ 俳句(終) 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 17:00～ 見て！聴いて！描く！ 浮世絵講座(始) 金	14:00～ カフェコンサート 20 土	21 日
10:00～ 書道(終) 13:00～ 楽しく始める英会話 15:30～ モダンバレエ(終) 月	13:30～ アロマ&ハーブ(終) 三田 みたまつり 秋分の日 火	24 水	10:00～ ショーダンス(終) 15:00～ ボイストレーニングA(終) 16:00～ ボイストレーニングB(終) 木	10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座(終) 14:00～ カラオケ(終) 17:00～ 見て！聴いて！描く！ 浮世絵講座(終) 金	27 土	28 日
13:00～ 楽しく始める英会話(終) 月	10:00～ タンゴセラピー(終) 火	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)				

まーぶるカフェ営業情報 (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) ●9月休業予定日 7日(日)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます ●いきいき朝ごはん予定日 8日(月) 10:00～15:00 (ラストオーダー14:30) 15日(月) 10:00～13:00 (ラストオーダー12:30) 20日(土) 10:00～13:00 (ラストオーダー12:30) 30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

営業中



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

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。【8月25日版】

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

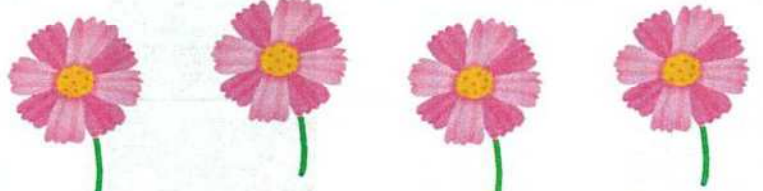
神明トレーニングだより9月号

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(終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらくヨガ 	2 火 10:00～ 健康トレーニング(終) 15:00～ 肩こり予防改善 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	3 水 10:00～ 頭とからだの健康教室(始) 11:15～ 動きやすいからだづくり(始) 15:00～ ミニ健30(終) 16:00～ ミニ健30(終)	4 木 14:00～ はじめてのマシントレーニング 	5 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 14:00～ 膝痛予防改善(始) 15:00～ 頭とからだの健康教室B 	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 
8 月 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ はじめてのマシントレーニング	9 火 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♪ 	10 水 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:15～ 動きやすいからだづくり	11 木 14:00～ はじめてのマシントレーニング 14:00～ 食と健口(始) 15:50～ コア&ダンベルトレーニング 	12 金 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(終) 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 膝痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B 	13 土 	14 日 10:30～ 朝トレ 
15 月 10:00～ ミニ健30(終) 11:00～ ミニ健30(終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらくヨガ(終)  敬老の日	16 火 15:00～ 肩こり予防改善 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	17 水 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:15～ 動きやすいからだづくり 	18 木 14:00～ はじめてのマシントレーニング	19 金 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 膝痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B	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 
22 月 14:00～ はじめてのマシントレーニング	23 火 15:00～ 肩こり予防改善 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)  秋分の日	24 水 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:15～ 動きやすいからだづくり	25 木 14:00～ はじめてのマシントレーニング 14:00～ 食と健口 15:50～ コア&ダンベルトレーニング(終) 	26 金 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 膝痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B 18:30～ リラックスヨガ(終) 	27 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) 	28 日 10:30～ 朝トレ(終) 
29 月 14:00～ はじめてのマシントレーニング 	30 火 15:00～ 肩こり予防改善	カレンダーの見方 午前中の教室 午後からの教室 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 				



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: 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。

※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。【8月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

三田トレーニングだより9月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】 港区会・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ダンス講座(特) 11:00~健康トレーニング月曜日B 13:30~スッキリ体操30 13:30~はじめてマシン 15:00~夏の女性ヨガ	2 火	9:30~ミニ健30火曜日A①(終) 9:30~マシントレーニング入門 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) 13:15~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)	3 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	4 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 11:30~ちよい足し体操 14:00~腰痛予防改善教室	5 金	9:30~バランス足踏(終) 9:30~マシントレーニング入門 10:00~音楽で楽しくエクササイズ 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(終) 13:30~はじめてマシン 14:30~ミニ健30金曜日A②(終)	6 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	7 日	
8 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 13:30~はじめてマシン 15:00~夏の女性ヨガ	9 火	9:30~マシントレーニング入門 セラバンドでお手軽体操教室 13:15~フリーマシントレーニング 14:30~ミニボールでお手軽体操教室	10 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	11 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 11:30~ちよい足し体操 14:00~腰痛予防改善教室	12 金	9:30~マシントレーニング入門 音楽で楽しくエクササイズ 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~セラバンドでお手軽体操教室 13:30~はじめてマシン 14:30~ミニボールでお手軽体操教室	13 土	 臨時 休館日	14 日	
15 月	13:30~スッキリ体操30 13:30~はじめてマシン 15:00~夏の女性ヨガ(終) 	16 火	9:30~マシントレーニング入門 セラバンドでお手軽体操教室 13:15~フリーマシントレーニング 14:30~ミニボールでお手軽体操教室	17 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	18 木	10:00~男性のための料理教室(終) 10:00~やわらかボール体操教室(終) 11:30~みんなといきいき体操 11:30~ちよい足し体操 14:00~腰痛予防改善教室(終)	19 金	9:30~マシントレーニング入門 音楽で楽しくエクササイズ 11:00~セルフマシントレーニング金曜日(終) 11:30~みんなといきいき体操 13:30~セラバンドでお手軽体操教室 13:30~はじめてマシン 14:30~ミニボールでお手軽体操教室	20 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(終)	21 日	
22 月	13:30~スッキリ体操30 13:30~はじめてマシン	23 火	 みたまつり 昭和100年 懐かしのあの頃を もう一度	24 水	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	25 木	10:00~やわらかボール体操教室(終) 11:30~みんなといきいき体操 11:30~ちよい足し体操	26 金	9:30~マシントレーニング入門(終) 11:30~みんなといきいき体操 13:30~はじめてマシン(終)	27 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	28 日	
29 月		30 火		31 水		カレンダーの見た方 ：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							
みんなといきいき体操 1階教室/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階教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。 スタンプが満タンの、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階教室 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階教室 定員16名 ※当日随時募集 (9:00より、1階事務室にて随時募集あり) 募集券を所持の上、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。 自宅でも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 ※当日随時募集 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。 申し込みの方は随時募集までお越しください。 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)													

※内容にしまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【8月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

虎ノ門トレーニングだより9月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【指定管理者】 港区会・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～ 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～ 骨盤底筋体操 18:00～ 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 (終) 11:00～ 健康トレーニング② (終) 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	3 水	9:30～ フォローアップトレーニング 10:45～ ミニ健30① (終) 11:45～ ミニ健30② (終) 15:30～ 腰痛予防改善教室	4 木	9:30～ フォローアップトレーニング① 14:15～ フォローアップトレーニング② 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	5 金	9:15～ ミニ健30① (終) 10:15～ ミニ健30② (終) 11:15～ 脳活体操 (始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング	6 土	10:00～ 朝ののらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室 (始) 	7 日	臨時休館日 																						
8 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～ 骨盤底筋体操 (終) 15:45～ とらウォーキング講座 (始) 18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット	9 火	9:30～ 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 18:30～ コア&バランス60 	10 水	9:30～ フォローアップトレーニング① 11:00～ フォローアップトレーニング② 15:30～ 腰痛予防改善教室 	11 木	9:30～ フォローアップトレーニング① 14:15～ フォローアップトレーニング② 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	12 金	10:30～ 部位別！セルフケア入門 (始) 11:15～ 脳活体操 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ とらウォーキング講座 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	13 土	10:00～ 朝ののらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室 	14 日	10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ ボールリラックス 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球 																						
15 月	9:30～ フォローアップトレーニング① 11:00～ フォローアップトレーニング② 15:45～ とらウォーキング講座 	16 火	9:30～ 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 18:30～ コア&バランス60	17 水	9:30～ フォローアップトレーニング① 11:00～ フォローアップトレーニング② 15:30～ 腰痛予防改善教室 (終) 	18 木	9:30～ フォローアップトレーニング① 14:15～ フォローアップトレーニング② 15:45～ 夏のスッキリヨガA (終) 16:45～ 夏のスッキリヨガB (終) 18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ	19 金	10:30～ 部位別！セルフケア入門 (終) 11:15～ 脳活体操 (終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ とらウォーキング講座	20 土	10:00～ 朝ののらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室 	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～ ボールリラックス 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球																						
22 月	15:45～ とらウォーキング講座 18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット	23 火	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		25 木	15:45～ 夏のスッキリヨガC (終) 16:45～ 夏のスッキリヨガD (終) 18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ	26 金	10:30～ 部位別！セルフケア入門 (終) 11:15～ 脳活体操 (終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ とらウォーキング講座 (終) 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	27 土	10:00～ 朝ののらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室 	28 日	10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ ボールリラックス 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球 																						
29 月	18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット 	30 火	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 	カレンダーの見た方 ： 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			September 																												
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・神宮・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。 スタンプが満タンの、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。 ※スタンプ満タンの日から6か月有効期限となります。 												トレーニングルーム無料開放日 区民の方は毎月第3日曜日に トレーニングルームを 無料でご利用いただけます。											

※内容にしまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【8月25日版】

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

※内容にしまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【8月25日版】

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