神明トレーニングだより10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
※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。

			1 木 10:00~ サーキットトレーニング(始) 14:00~ 健康トレーニング(始) 16:00~ **介護予防バレエ講座**(始)	**2 金** 10:00~ 健康トレーニング(始) 10:30~ **かんたんエアロ＆ストレッチ**(始) 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	**3 土** 10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 14:00~ **ズンバゴールド**(始) 15:30~ **ズンバゴールド**(始) 16:40~ **ストレッチ**(始)
4 日 10:30~ **朝トレ**(始)	**5 月** 10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 13:30~ 健康トレーニング(始) 14:00~ セルフマシントレーニング 15:50~ **やわらぐヨガ**(始)	**6 火** 10:00~ 健康トレーニング(始) 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 肩こり予防改善 16:00~ **ストレッチポール**(始)	**7 水** 10:00~ 健康トレーニング(始) 13:30~ 健康トレーニング(始) 14:00~ はじめてのスイーツ教室(始) 15:00~ ミニ健30(始) 16:00~ ミニ健30(始)	**8 木** 10:00~ サーキットトレーニング 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ みんなの食と健口	**9 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A 14:00~ 膝痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B
10 土 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30	**11 日** 10:30~ **朝トレ**	**12 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~ セルフマシントレーニング	**13 火** 10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 肩こり予防改善 16:00~ **ゴルフピラティス**(始)	**14 水** 10:00~ 健康トレーニング 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのスイーツ教室 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	**15 木** 10:00~ サーキットトレーニング 14:00~ 健康トレーニング 16:00~ **介護予防バレエ講座**
16 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A 14:00~ 膝痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B	**17 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**	**トレーニングルーム無料開放日** **18 日** 10:30~ **朝トレ**	**19 月** 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ セルフマシントレーニング	**20 火** 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 肩こり予防改善 16:00~ **ストレッチポール**	**21 水** 14:00~ はじめてのスイーツ教室 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30
22 木 10:00~ サーキットトレーニング 14:00~ みんなの食と健口	**23 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~ 膝痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B(終)	**24 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**	**25 日** 10:30~ **朝トレ**	**26 月** 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ セルフマシントレーニング(終) 15:50~ **やわらぐヨガ**	**27 火** 13:00~ 足腰元気講座 15:00~ 肩こり予防改善(終) 16:00~ **ゴルフピラティス**
28 水 14:00~ はじめてのスイーツ教室 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	**29 木** 10:00~ サーキットトレーニング	**30 金** 14:00~ 膝痛予防改善 18:30~ **リラックスヨガ**(始)	**31 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**		

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。
※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。【9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10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)

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 木
- 10:00~ 腰痛予防改善教室(始)
- 11:30~ **みんなといきいき体操**
- 11:45~ **ちょい足し体操**
- 14:00~ 足腰元気講座



2 金
- 10:00~ 健康トレーニング金曜日(始)
- 10:00~ はじめてマシン(始)
- 11:30~ **みんなといきいき体操**
- 13:30~ ミニ健30金曜日A①(始)
- 14:30~ ミニ健30金曜日A②(始)

3 土
- 10:00~ **みんなといきいき体操①**
- 10:20~ **土曜日体操教室**
- 11:05~ **みんなといきいき体操②**
- 13:15~ **フリーマシントレーニング**
- 15:00~ 秋の男性ヨガ(始)



4 日



5 月
- 9:30~ 健康トレーニング月曜日A(始)
- 11:00~ 健康トレーニング月曜日B(始)
- 10:00~ はじめてマシン
- 13:30~ セルフマシントレーニング
- 15:00~ 秋の女性ヨガ(始)



6 火
- 9:30~ ミニ健30火曜日A①(始)
- 10:30~ ミニ健30火曜日A②(始)
- 10:30~ 頭とからだの健康教室(終)
- 11:30~ 健康トレーニング火曜日A(始)
- 13:00~ 健康トレーニング火曜日B(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(始)
- 15:30~ ミニ健30火曜日B②(始)

7 水
- 10:00~ 動きやすいからだ(始)
- 11:30~ **みんなといきいき体操**



8 木
- 10:00~ 腰痛予防改善教室
- 10:00~ 男性のための料理教室(始)
- 11:30~ **みんなといきいき体操**
- 11:45~ **ちょい足し体操**
- 14:00~ 足腰元気講座



9 金
- 10:00~ 健康トレーニング金曜日
- 10:00~ はじめてマシン
- 11:30~ **みんなといきいき体操**
- 13:30~ ミニ健30金曜日A①
- 14:30~ ミニ健30金曜日A②

10 土
- 10:00~ **みんなといきいき体操①**
- 10:20~ **土曜日体操教室**
- 11:05~ **みんなといきいき体操②**
- 13:15~ **フリーマシントレーニング**
- 15:00~ 秋の男性ヨガ



11 日



12 月
- 15:00~ 秋の女性ヨガ



13 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
- 13:15~ **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

14 水
- 10:00~ 動きやすいからだ
- 11:30~ **みんなといきいき体操**



15 木
- 10:00~ 腰痛予防改善教室
- 10:00~ 男性のための料理教室
- 11:30~ **みんなといきいき体操**
- 11:45~ **ちょい足し体操**
- 14:00~ 足腰元気講座



16 金
- 10:00~ 健康トレーニング金曜日
- 10:00~ はじめてマシン
- 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

17 土
- 10:00~ **みんなといきいき体操①**
- 10:20~ **土曜日体操教室**
- 11:05~ **みんなといきいき体操②**
- 13:15~ **フリーマシントレーニング**



18 日



19 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
- 10:00~ ステップアップSOULディスコダンス講座(始)
- 10:00~ はじめてマシン
- 13:30~ セルフマシントレーニング



20 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
- 13:15~ **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

21 水
- 10:00~ 動きやすいからだ
- 11:30~ **みんなといきいき体操**



22 木
- 10:00~ 腰痛予防改善教室
- 10:00~ 男性のための料理教室
- 11:30~ **みんなといきいき体操**
- 11:45~ **ちょい足し体操**
- 14:00~ 足腰元気講座
- 15:00~ 介護予防バレエ講座(始)

23 金
- 10:00~ 健康トレーニング金曜日
- 10:00~ はじめてマシン
- 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

24 土
- 10:00~ **みんなといきいき体操①**
- 10:20~ **土曜日体操教室**
- 11:05~ **みんなといきいき体操②**
- 13:15~ **フリーマシントレーニング**
- 15:00~ 秋の男性ヨガ



25 日



26 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
- 10:00~ はじめてマシン
- 13:30~ セルフマシントレーニング
- 15:00~ 秋の女性ヨガ



27 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
- 13:15~ **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

28 水
- 10:00~ 動きやすいからだ
- 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**



29 木
- 10:00~ 腰痛予防改善教室
- 10:00~ 男性のための料理教室
- 11:30~ **みんなといきいき体操**
- 11:45~ **ちょい足し体操**
- 14:00~ 足腰元気講座
- 15:00~ 介護予防バレエ講座

30 金
- 10:00~ 健康トレーニング金曜日
- 10:00~ はじめてマシン
- 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

31 土
- 10:00~ **みんなといきいき体操①**
- 10:20~ **土曜日体操教室**
- 11:05~ **みんなといきいき体操②**
- 13:15~ **フリーマシントレーニング**
- 15:00~ 秋の男性ヨガ





みんなといきいき体操 (DVD放映のみ)

【毎週水、木、金】　11:30～11:45
【毎週土】①10:00～10:15
②11:05～11:20
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階集会室
定員：水木金 20名/土 18名

●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ（三田・神明・虎ノ門）共通で
1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。
スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
※1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。



土曜日体操教室

【毎週土】　10:20～11:00
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、10:15に会場へお越しください。
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

【毎週火・土】①13:15～13:45　②14:00～14:30
③14:45～15:15　④15:30～16:00
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　定員各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。

ちょい足し体操

【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
10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

※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。【9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10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

※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。



1 木
15:45~ 秋のゆったりヨガA（始）
16:45~ 秋のゆったりヨガB（始）
18:30~ エアロビック&ストレッチ（始）

2 金
10:00~ ミニ健30（始）
11:00~ 足腰元気講座
14:00~ はじめてのマシントレーニング（始）
18:30~ NIGHTパワートレーニング（始）



3 土
10:00~ 朝のとらトレ体操（始）
11:00~ ミニ健30（始）
14:00~ とらストレッチ（始）
14:45~ 脳活&筋トレ45（始）

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



5 月
9:15~ 健康トレーニング（始）
10:45~ ミニ健30①（始）
11:45~ ミニ健30②（始）
14:00~ からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣改善編）（始）
15:30~ やわらかボール体操教室（始）
18:30~ 歪みを整える!! 骨格リセット（始）

6 火
9:30~ 健康トレーニング①（始）
11:00~ 健康トレーニング②（始）
14:00~ はじめてのマシントレーニング
18:30~ コアトレーニング60（始）



7 水
10:45~ ミニ健30①（始）
11:45~ ミニ健30②（始）
14:00~ 健康トレーニング（始）
15:30~ 膝痛予防改善教室（始）
19:00~ ENJOYヒップホップダンス（始）

8 木
9:30~ 健康トレーニング①（始）
11:00~ 健康トレーニング②（始）
14:15~ 健康トレーニング③（始）
15:45~ 秋のゆったりヨガC（始）
16:45~ 秋のゆったりヨガD（始）
18:30~ エアロビック&ストレッチ

9 金
10:00~ ミニ健30
11:00~ 足腰元気講座
14:00~ はじめてのマシントレーニング
17:30~ 身体すっきりピラティス（始）
18:30~ ゴルフピラティス（始）

10 土
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&筋トレ45

11 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

12 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~ からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣改善編）
15:30~ やわらかボール体操教室



13 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~ コアトレーニング60

14 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~ 膝痛予防改善教室
19:00~ ENJOYヒップホップダンス

15 木
9:30~ 健康トレーニング①
11:00~ 健康トレーニング②
14:15~ 健康トレーニング③
15:45~ 秋のゆったりヨガA
16:45~ 秋のゆったりヨガB
18:30~ エアロビック&ストレッチ

16 金
10:00~ ミニ健30
11:00~ 足腰元気講座
14:00~ はじめてのマシントレーニング
18:30~ NIGHTパワートレーニング



17 土
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&筋トレ45

18 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



19 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~ からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣改善編）
15:30~ やわらかボール体操教室
18:30~ 歪みを整える!! 骨格リセット

20 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~ コアトレーニング60



21 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~ 膝痛予防改善教室
19:00~ ENJOYヒップホップダンス

22 木
9:30~ 健康トレーニング①
11:00~ 健康トレーニング②
14:15~ 健康トレーニング③
15:45~ 秋のゆったりヨガC
16:45~ 秋のゆったりヨガD
18:30~ エアロビック&ストレッチ

23 金
10:00~ ミニ健30
11:00~ 足腰元気講座
14:00~ はじめてのマシントレーニング
17:30~ 身体すっきりピラティス
18:30~ ゴルフピラティス

24 土
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&筋トレ45



25 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

26 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~ からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣改善編）
15:30~ やわらかボール体操教室
18:30~ 歪みを整える!! 骨格リセット

27 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~ コアトレーニング60

28 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~ 膝痛予防改善教室
19:00~ ENJOYヒップホップダンス

29 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
18:30~ エアロビック&ストレッチ

30 金
10:00~ ミニ健30
11:00~ 足腰元気講座
14:00~ はじめてのマシントレーニング



31 土
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&筋トレ45



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。

※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。【9月25日版】

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

神明だより10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　**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：バドミントン・卓球
道具はご持参ください。

1 木
10:00~ 絵本アート教室(始)
13:30~ 木曜ヨガ①(始)
14:00~ 美しいかなを書く①(始)
14:00~ 仏原語シャンソン(始)

2 金
10:00~ スポーツウエルネス吹矢(始)
13:00~ 芝ピンポンケア教室(始)
13:30~ パステルアート(始)



3 土
9:30~ 囲碁(初級~中級)(始)
11:00~ 囲碁(上級~有段)(始)

4 日
9:45~ アシュタンガヨーガ①(始)
11:00~ アシュタンガヨーガ②(始)

5 月
10:00~ 姿勢が良くなる正しい歩き方(始)
10:30~ 座タップダンス健康法(始)
13:30~ カラオケ(始)
16:45~ ステキな声づくり講座(始)

6 火
13:00~ ふれあい卓球①（始)
13:30~ モダンバレエ①（始)
14:20~ ふれあい卓球②（始)
15:00~ モダンバレエ②（始)
17:30~ 英語でLet's Sing(夜間)(始)



7 水
10:30~ 英語でLet's Sing(午前)(始)
13:00~ 社交ダンス初級(始)
14:00~ 俳句(始)

8 木
10:00~ 絵本アート教室
13:30~ 木曜ヨガ②(始)
14:00~ 美しいかなを書く②(始)



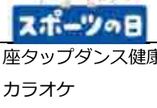
9 金
10:00~ スポーツウエルネス吹矢
13:00~ 芝ピンポンケア教室
13:30~ フラダンス入門(始)
14:00~ 水墨画(始)

10 土
9:30~ 囲碁(初級~中級)
11:00~ 囲碁(上級~有段)

11 日



12 月
10:00~ 姿勢が良くなる正しい歩き方
10:00~ 絵手紙①(始)
10:30~ 座タップダンス健康法
11:15~ 絵手紙②(始)
13:30~ カラオケ
13:30~ アロマ&ハーブ講座(始)
16:45~ ステキな声づくり講座
18:30~ ゴスペル講座(始)



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

14 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(始)



15 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

16 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



17 土
9:30~ 囲碁(初級~中級)
11:00~ 囲碁(上級~有段)



18 日
体育館無料開放日
9:45~ アシュタンガヨーガ①
11:00~ アシュタンガヨーガ②

19 月
10:30~ 座タップダンス健康法
13:30~ カラオケ
16:45~ ステキな声づくり講座



20 火
10:00~ 日常英会話 初級
10:00~ 社交ダンス 中級
11:00~ 日常英会話 中級
13:30~ 日常英会話 初級
13:30~ モダンバレエ①
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)

21 水
10:30~ 英語でLet's Sing(午前)
13:00~ 社交ダンス初級

22 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



23 金
10:00~ スポーツウエルネス吹矢
13:30~ フラダンス入門
14:00~ 水墨画

24 土
9:30~ 囲碁(初級~中級)
11:00~ 囲碁(上級~有段)

25 日
9:45~ アシュタンガヨーガ①
11:00~ アシュタンガヨーガ②



26 月
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
16:45~ ステキな声づくり講座
18:30~ ゴスペル講座

27 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
13:30~ 日常英会話 初級
13:30~ モダンバレエ①
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)

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



29 木

30 金
10:00~ スポーツウエルネス吹矢

31 土



コミュニティカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)



●営業時間　10:00-17:00（ラストオーダー16:30）
日・祝日は16:00まで（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
13日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
31日（土）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）

●10月休業予定日
なし

●朝ごはん予定日
2日（金）16日（金）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

～コミュニティカフェからのお知らせ～

●栄養相談会　※おおむね50歳以上の区民対象
9日（金）15:00~16:00 おひとり10分 ※申込不要
22日（木）14:30~16:30 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



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↑

教室の見学・体験も受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。

※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。【9月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7　TEL 03-3436-2500

三田だより10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)

カレンダーの見方
：午前の教室　(始)：初回
：午後の教室　(終)：最終回
：夜間の教室　**緑字：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)

1 木
9:00～ 輪投げ(始)
10:20～ エンジョイフラ(始)
13:00～ コーラス(始)
14:00～ 筆ペン講座

2 金
9:15～ 囲碁(初級～中級)(始)
11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)
13:30～ ウクレレ教室

3 土
10:00～ ヴォイストレーニング（初級)(始)
11:00～ ヴォイストレーニング（中・上級)(始)
13:00～ **書道**(始)
18:00～ カネフラ

4 日
13:00～ 自主麻雀サロン

5 月
13:00～ ふれあい卓球①(始)
13:30～ 日常に役立つスマホ講座
14:10～ ふれあい卓球②(始)

6 火
10:15～ モダンバレエ講座(始)
13:00～ **臨床美術講座**(始)

7 水
13:00～ カラオケ①(始)
14:10～ カラオケ②(始)

8 木
9:00～ 輪投げ
13:00～ コーラス

9 金
9:15～ 囲碁(初級～中級)
11:00～ 囲碁(上級～有段)
13:30～ ウクレレ教室
14:00～ フラダンス(始)

10 土
13:00～ 三田シネマ座
18:00～ 男性のためのカンテ教室

11 日
13:00～ 自主麻雀サロン

12 月
11:00～ フラメンコ(始)

13 火
10:00～ 絵手紙教室(始)
10:15～ モダンバレエ講座
13:00～ **ペン字**(始)
15:30～ 日本語で歌うシャンソン(始)

14 水
10:00～ **書道**(始)
13:00～ カラオケ①
14:10～ カラオケ②

15 木
9:00～ 輪投げ
10:20～ エンジョイフラ
13:00～ コーラス

16 金
9:15～ 囲碁(初級～中級)
11:00～ 囲碁(上級～有段)
13:30～ ウクレレ教室

17 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**
18:00～ カネフラ

18 日
13:00～ 自主麻雀サロン

19 月
11:00～ エコたわし＆ポプリづくり講座
13:00～ ふれあい卓球①
13:30～ 日常に役立つスマホ講座
14:10～ ふれあい卓球②

20 火
10:15～ モダンバレエ講座
13:00～ **ペン字**(始)

21 水
13:00～ カラオケ①
14:10～ カラオケ②

22 木
9:00～ 輪投げ

23 金
9:15～ 囲碁(初級～中級)
11:00～ 囲碁(上級～有段)
13:30～ ウクレレ教室
14:00～ フラダンス

24 土
13:00～ 三田シネマ座
18:00～ 男性のためのカンテ教室

25 日
13:00～ 自主麻雀サロン
13:30～ 昭和歌謡コンサート

26 月
11:00～ フラメンコ
13:00～ ふれあい卓球①
13:30～ 日常に役立つスマホ講座
14:10～ ふれあい卓球②

27 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

28 水
10:00～ **書道**
13:00～ カラオケ①
14:10～ カラオケ②

29 木
9:00～ 輪投げ

30 金

31 土

まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中！ / 日・祝は休業)

●営業時間 10:00-16:00（ラストオーダー15:30）
※以下の日は営業時間を変更させていただきます
13日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
30日（金）10:00-14:00（ラストオーダー13:30）
31日（土）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）

●10月休業予定日
なし
●朝ごはん予定日
3日（土）17日（土）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

10月10日（土）　男のパン道場
10月30日（金）　ハロウィンスイーツデコ
10月 3日･17日（土）　いきいき朝ごはん
を開催いたします！
（※男のパン道場は男性の方のみ対象となります）
お申し込みは、電話または直接1階受付にお越し下さい。
皆様のご参加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・体験も受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。

※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。【9月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17　TEL 03-3452-9421

虎ノ門だより10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
：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）



			1 木 15:00~ ボイストレーニングA(始) 16:00~ ボイストレーニングB(始)	**2** 金 14:00~ **自主カラオケ(始)** ※60歳以上の港区民のみ参加可能	**3** 土	**4** 日 14:00~ 相続講座
5 月 14:00~ ステキな声づくり(始) 15:30~ モダンバレエ(始)	**6** 火 マーブルカフェ 港区民DAY	**7** 水 9:15~ 囲碁中級・上級(始) 11:00~ 囲碁有段(始) 13:30~ ゴスペル(終)	**8** 木 10:00~ ヴァイオリン入門A(始) 11:30~ ヴァイオリン入門B(始) 16:00~ 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(始)**	**9** 金 14:00~ カラオケ(始)	**10** 土	**11** 日 9:15~ 囲碁入門(始) 11:00~ 囲碁初級(始)
12 月 10:00~ 書道(始) 14:00~ ステキな声づくり スポーツの日	**13** 火 13:30~ **とらトピア栄養相談室** 14:00~ 筆ペン講座	**14** 水	**15** 木 11:30~ ヴァイオリンステップアップ(始) 15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB	**16** 金 13:00~ 俳句(始) 14:00~ **自主カラオケ** ※60歳以上の港区民のみ参加可能	**17** 土	**18** 日
19 月 10:00~ **透明水彩画(始)** 14:00~ ステキな声づくり 15:30~ モダンバレエ	**20** 火 13:30~ **ハンドメイド(始)**	**21** 水 9:15~ 囲碁中級・上級 11:00~ 囲碁有段 13:30~ とらトピア栄養相談室	**22** 木 10:00~ ヴァイオリン入門A 11:30~ ヴァイオリン入門B 15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB 17:30~ **ゆったり書道**	**23** 金 14:00~ カラオケ	**24** 土	**25** 日 9:15~ 囲碁入門 11:00~ 囲碁初級
26 月 10:00~ 書道 14:00~ ステキな声づくり 15:30~ モダンバレエ	**27** 火 13:30~ **アロマ&ハーブ(始)**	**28** 水	**29** 木 11:30~ ヴァイオリンステップアップ	**30** 金	**31** 土 HAPPY HALLOWEEN Trick or Treat!!	

マーブルカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

営業中

●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
6日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
13日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
31日（土）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）

●10月休業予定日
なし
●いきいき朝ごはん予定日
10日（土）24日（土）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

～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）
6日(火)　お席に余裕があり、快適にお過ごしいただけます♪
14:00以降はどなたでも利用可能です。
港区民DAY 限定スイーツ 販売します

★とらトピア栄養相談室
13日(火)　2階廊下（お1人様10分程度）
21日(水)　2階和室（お1人様10分程度）
管理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・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↑

※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。【9月25日版】

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

港区 福祉のしごと 面接・相談会

介護サービスや障害福祉サービスのお仕事に関心のある方向けの面接・相談会を開催します！「まずはボランティア活動をしてみたい！」という方や「福祉の資格について知りたい！」という方もぜひお気軽にご参加ください。

服装自由

事前申込み不要

履歴書不要

未経験者歓迎



日時

令和8年 11月19日(木) 13:00～16:00 最終受付 15:30まで

当日のタイムスケジュール

入退場自由

12:30～	開場・受付開始
13:00～13:30	福祉のしごと入門セミナー（講師:東京都福祉人材センター）
13:30～14:00	法人1分間PR会 現場で働く職員の様子や、職場の雰囲気、法人の特色などをお伝えします。
14:10～16:00	面接・相談会 ※最終受付 15:30まで 気になる法人のブースにお立ち寄りいただき、求人・働き方などについてお気軽にご相談ください。 ボランティアや資格についての相談、ハローワークの求人票の閲覧もできます。

一時保育をご希望の方へ

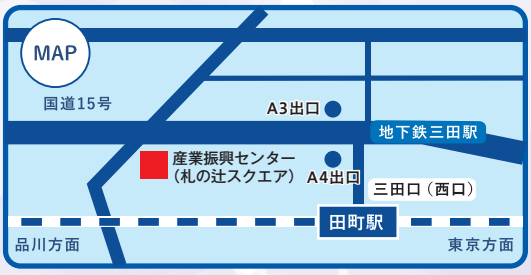
対　象　生後4カ月～就学前のお子様

申込み　11月4日(水)までにお電話ください。

会場

港区立産業振興センター ホール大・ホール小

（東京都港区芝5-36-4 札の辻スクエア11階）



■ＪＲ田町駅
三田口（西口）から徒歩4分

■都営三田線・浅草線 三田駅
Ａ3出口から徒歩4分
又はＡ4出口から徒歩3分

港区HP

主催　港区 高齢者支援課・介護保険課・障害者福祉課

共催　ハローワーク品川、社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター、社会福祉法人 港区社会福祉協議会、公益財団法人 介護労働安定センター 東京支部

問合せ先
港区 介護保険課 介護事業者係
03-3578-2881

参加法人 (五十音順)

- 医療法人財団 湖聖会
- 株式会社 アイグラン
- 株式会社 カンガルーズ
- 株式会社 グッドライフケア
- 株式会社 ケアメイト
- 株式会社 ケアリッツ・アンド・パートナーズ
- 株式会社 ツクイ
- 株式会社 ニチイ学館
- 株式会社 ベネッセスタイルケア
- グッドタイムリビング株式会社
- 合同会社 結びめ
- 社会福祉法人 恩賜財団済生会支部東京都済生会
- 社会福祉法人 健誠会
- 社会福祉法人 すこやか福祉会
- 社会福祉法人 長岡福祉協会
- 社会福祉法人 奉優会
- 社会福祉法人 洛和福祉会
- 東京海上日動ベターライフサービス株式会社
- 特定非営利活動法人 MOTHER12
- ミモザ株式会社
- 有限会社 すばる介護センター
- 有限会社 三辻商店

サービス種別

介護サービス

- 通所介護(デイサービス)
- 通所リハビリテーション(デイケア)
- 訪問介護
- 訪問看護
- 居宅介護支援
- 短期入所生活介護(ショートステイ)
- 特定施設入居者生活介護(有料老人ホーム等)
- 認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)
- 小規模多機能型居宅介護
- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 介護老人保健施設



障害福祉サービス

- 児童発達支援
- 相談支援事業
- 居宅介護
- 共同生活援助
- 生活介護
- 短期入所
- 施設入所支援

資格やボランティアなどの相談・情報収集もできます！

- ハローワーク品川コーナー
- 介護の資格相談コーナー
- 東京都福祉人材センターコーナー
- 港区社会福祉協議会コーナー
- 港区高齢者施策紹介コーナー



MINATOシティハーフマラソン チャリティ募金活用

第５回

ボッチャ交流大会

手話通訳あり
参加賞あり

子どもから大人まで、障害の有無を問わず、
誰でも一緒に楽しめる“ボッチャ”で交流します！
※ユニバーサルボッチャのルールを準用します。

令和8年11月28日(土)

午後１時～４時３０分



場所　港区スポーツセンター アリーナ
（芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦内）

対象　港区在住・在勤・在学の人
※チームの場合は１人以上が港区在住・在勤・在学

定員　30チーム程度（最大150人）
※申し込み順
※１人で申し込みの人は港社協でチームを編成します。

参加費　無料

同日開催

ボッチャ体験会
午前10時～正午
※要事前申し込み
※申込者は時間内自由参加

初めての人も
練習したい人も安心！

問い合わせ・申し込み

10月1日(木) ～10月30日(金)に、1人または２～５人のチームで、
電話、FAX、申し込みフォームにてお申し込みください。

社会福祉法人
港区社会福祉協議会
電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285
港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2F

申し込みフォームは
こちらから ≫≫

ボッチャ交流大会　FAX参加申込用紙

港区社会福祉協議会　FAX 03-6230-0285

	代表者	2	3	4	5
（ふりがな） お名前					
チーム名 （2人以上の場合）					
代表者 Emailアドレス	※必須				
対象区分	□在住　□在勤 □在学　□その他	□在住　□在勤 □在学　□その他	□在住　□在勤 □在学　□その他	□在住　□在勤 □在学　□その他	□在住　□在勤 □在学　□その他
電話番号 FAX番号	TEL （　　） FAX （　　）	TEL （　　） FAX （　　）	TEL （　　） FAX （　　）	TEL （　　） FAX （　　）	TEL （　　） FAX （　　）
ボッチャ体験会 （同日10時～）	□参加する □参加しない	□参加する □参加しない	□参加する □参加しない	□参加する □参加しない	□参加する □参加しない
その他	□ランプの貸出希望　　※「ランプ」…投球補助具 □ランプの持込希望 □手助けや配慮が必要な人がいる（お名前：　　） □介助者が同行（どなたの介助者かご記入ください。 お名前：　　）				
	※手助けや配慮が必要なことがある人は内容を記入してください。				

※お申し込み後3営業日以内にメールにてご連絡いたします。メールが届かない場合はお問い合わせください。
※申し込み時にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程等に基づき、適切に取り扱い、本会事業の実施のみに使用させていただきます。

申し込み　1人または2～5人のチームで、電話、FAX、申し込みフォームにてお申し込みください。

申し込みフォームは
こちらから≫≫

日時　令和8年11月28日(土)
≪体 験 会 ≫　午前10時～正午
≪交流大会≫　午後1時～4時30分

会場　港区スポーツセンター アリーナ
（港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦内）



対象　港区在住・在勤・在学の人
※チームの場合は1人以上が港区在住・在勤・在学

定員　30チーム程度（最大150人）
※申し込み順
※1人での申し込みの人は港社協でチームを編成します。

持ち物　室内用運動靴
※動きやすい服装でお越しください。

社会福祉法人　港区社会福祉協議会
電話　03-6230-0280
FAX　03-6230-0285

MINATO Senior Collection

シニアコレクション 2026

観覧者募集



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プラザ5階

開催日：11/21（土）13：30～15：00（開場：12：45～）

定　員：300人（申込順）観覧無料

申込み：11/19（木）17時までに電話、FAXまたは申込フォームで、
港区社会福祉協議会までお申し込みください。

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

（応募フォーム）

共催：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(まち)で～

観覧者募集 申込書

TEL: 03-6230-0281　FAX: 03-6230-0285

お名前		
同行者①		
同行者②		
申込者連絡先 （電話またはメール）		
個人情報の 提供について （□にチェック）	□	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。
手話通訳	□	手話通訳が必要な場合にはチェックを入れてください。
車いすの使用	□	車いすの使用、または介助が必要な方はチェックを入れてください。

※万が一、天候等やむを得ない事情により開催を中止する場合には当日午前10時までに
　港区社会福祉協議会のホームページでアナウンスします。
※ファッションショーの記録映像、写真撮影を行います。予めご了承ください。

日　　時：11月21日(土)
　　13:30～15:00(開場 12:45)
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プラザ5階)
申込期間：10/1(木)8:30～11/19(木)17:00
申込方法：電話、FAXまたは申込フォーム
　　(表面二次元コード)で港区社会福祉協議会
　　までお申し込みください。



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。

Azabu

麻布イベントカレンダー

令和 8 (2026)年 10 月

麻布地区総合支所の
ＳＮＳはコチラ

Instagram

日付		お問合せ先	イベント
1	木		
2	金	協	「東麻布かかしまつり」出店（麻布街ガチャ） 16：00～20：00　麻布いーすと通り
3	土	協	「東麻布かかしまつり」出店（麻布街ガチャ） 12：00～19：00　麻布いーすと通り
4	日	協	「仲笄町会秋祭り」出店（麻布街ガチャ） 12：00～15：00　笄小学校
5	月		
6	火		
7	水	窓	窓口延長日（～19：00）
8	木	保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「暮らしに役立つお金の話」 13：30～15：30　ありすいきいきプラザ
9	金	他	六本木をきれいにする会 19：00～20：00　三河台公園
10	土		
11	日		
12	月		
13	火		
14	水	管	e スポーツ体験会 13：30～15：30　西麻布いきいきプラザ
		保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「ひらがな作文ポーカー」 13：30～15：30　飯倉いきいきプラザ
		協	六本木安全安心プロジェクト 18：00～19：00　三河台公園
		窓	窓口延長日（～19：00）
15	木	保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「川柳を楽しもう」 13：30～15：30　西麻布いきいきプラザ
		協	六本木安全安心プロジェクト（予備日） 18：00～19：00　三河台公園
16	金	他	わが街クリーン作戦 20：00～21：00　圓林寺
17	土		
18	日		
19	月		
20	火	管	カカオセミナー 11：15～11：45　西麻布いきいきプラザ
21	水	窓	窓口延長日（～19：00）
22	木	管	スマホ教室 13：30～15：30　ありすいきいきプラザ
23	金	他	六本木をきれいにする会 19：00～20：00　三河台公園
24	土	保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「昔懐かしい紙芝居」 13：30～15：30　麻布いきいきプラザ
25	日	協	港区総合防災訓練（麻布会場） 9：30～11：30　六本木中学校
26	月		
27	火		
28	水	保	ちょこっと立ち寄りカフェ 「お遍路を知るパート２」 13：30～15：30　南麻布いきいきプラザ
		窓	窓口延長日（～19：00）
29	木	管	スマホ教室 13：30～15：30　ありすいきいきプラザ
		管	フラワーアレンジメント教室 14：30～16：00　麻布いきいきプラザ
30	金		
31	土		

※スケジュールは変更することもありますのでホームページ等でご確認ください。

【お問合せ先】 イベントには事前申込み制のものもあります。詳細は区ホームページでご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

管	管理課管理係	☎5114-8811	施 管理課施設運営担当	☎5114-8805	協 協働推進課協働推進係	☎5114-8802
政	協働推進課地区政策担当	☎5114-8812	ま まちづくり課まちづくり係	☎5114-8815	土 まちづくり課土木担当	☎5114-8803
窓	区民課窓口サービス係	☎5114-8821	保 区民課保健福祉係	☎5114-8822	生 区民課生活福祉係	☎5114-8823

発行：港区麻布地区総合支所（〒106-8515 港区六本木 5-16-45）