

生涯学習スポーツ振興課の9月事業予定について

スポーツ関係（生涯学習スポーツ振興課）

	日	曜日	時間	行 事 名	場 所	参加予定者数	
1	5	土	10時00分から 12時00分まで	スポーツボランティア養成講座 ポート・スポーツ・サポーターズクラブ	スポーツセンター 会議室	1 回	10

生涯学習関係（指定管理者）

別紙のとおり

スポーツ関係（指定管理者）

別紙のとおり

港区スポーツセンター

スポーツセンター教室

第2期(2026年8～11月)募集



申込み方法の流れ

Step1

港区スポーツセンターHP内の
【各種プログラム】→【スポーツセンター教室事業】ページを開きます。

Step2

申込みフォームを選択し
【メニュー】にて参加される教室を選択し、初日を選択します。
※初日を選択していただくと1クール分まとめた申込みとなります。

Step3

仮予約完了メールが届いたら完了。申込み締切後、当落メールが送信されます。

1次申込期間

6/17(水)8:30～7/5(日)22:00

当落発表: 締切後、7/15(水)までに順次返信

2次申込: 7/16(木)8:30～7/22(水)22:00まで(先着順)

- ①ご登録の前に、メール設定のご確認をお願いいたします。
メール受信制限をしている方は、「@airrsv.net」のドメインを受信可能にしてください。
- ②申込締切後に当落メールをお送りいたします。
※「minatoku-sports@p-wosh.co.jp」から当落メールをいたします。
上記に合わせて受信可能にしてください。
- ③ご夫婦・ご兄弟等で申込む場合は、別々のメールアドレスにてお申し込みください。
※同じアドレスの場合は、当落メールが兄弟のどちらか分からない場合がございます。

予約フォームはこちら



注意事項

- ・事前に利用規約のご確認をお願いいたします。当選後初日に受付にて同意書の記入をお願いいたします。
- ・電話でのお申込みは受け付けておりません。
- ・教室実施時の撮影・録音等はできません。
- ・必ず「受講証」を受付でご提示ください。
- ・入退場は、教室の前後30分までとなります。

港区スポーツセンター
電話: 03-3452-4151

住所: 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦3F
HP: <http://minatoku-sports.com>



曜日	No	教室名	担当	時間	定員	料金	実施回数	場所	日程	休講日
火	①	バーオソルピラティス	児玉	11：30～12：30	25名	¥14,000	14	競技場1	8/4～11/24	8/11 9/22 11/3
	②	姿勢改善ストレッチ	GINA	12：45～13：45	25名	¥14,000				
	③	リラックスヨガ	石川	14：00～15：00	25名	¥14,000				
	④	はじめてパワーヨガ	よう	18：15～19：15	25名	¥14,000				
	⑤	はじめてバレエ	宮城	19：30～20：30	25名	¥14,000				
水	⑥	ボディメイクヨガ	近藤	9：15～10：15	25名	¥14,000	14	多目的室	8/5～11/25	8/12・9/23・10/7
	⑦	ピラティス	宮城	10：30～11：30	25名	¥16,000	16			9/23
	⑧	はじめてバレエ	渡辺愛	11：45～12：45	16名	¥15,000	15			8/12・9/23
	⑨	ママのボディケア～骨盤調整ヨガ～	齋木	13：00～14：00	25名	¥15,000				8/26・9/23
	⑩	ママのボディケア～産後ピラティス～	新井敦子	14：20～15：20	25名	¥16,000				16
木	⑪	エイジレスフラ	高橋	12：45～13：45	25名	¥15,000	15	競技場1	8/6～11/26	8/13・10/1
	⑫	ママトレエクササイズ	新井敦子	14：20～15：20	25名	¥17,000	17	多目的室		
	⑬	ママのボディケア～骨盤調整ヨガ～	齋木	11：45～12：45	25名	¥16,000	16			8/27
	⑭	ママのボディケア～産後ピラティス～	新井敦子	13：00～14：00	25名	¥17,000	17			8/13
	⑮	からだ調整ヨガ&アロマ	鈴木	14：15～15：15	25名	¥16,000	16			競技場1
	⑯	ほぐしヨガ	稲垣	18：15～19：15	25名	¥17,000	17			
	⑰	ベリーダンス	GINA	19：15～20：15	25名	¥17,000				
	⑱	バレエ初級	宮城	19：45～20：45	25名	¥17,000				
金	⑲	はじめてバレエ	渡辺愛	9：00～10：00	16名	¥16,000		16	多目的室	8/7～11/27
	⑳	バレエ初級	渡辺愛	10：15～11：15	16名	¥16,000				
	㉑	ハタヨガ	鈴木	11：30～12：30	25名	¥16,000				
	㉒	マットピラティス	飯田	12：45～13：45	25名	¥16,000				
	㉓	デトックスヨガ	飯田	14：00～15：00	25名	¥16,000				
	㉔	幼児バレエ教室（年中～年長）	渡辺愛	15：15～15：55	8名	¥14,000	14	多目的室	8/7～11/20	8/14・9/11
	㉕	小学生バレエ教室（小1～小6）	渡辺愛	16：00～16：50	10名	¥14,000				
	㉖	キッズ運動教室（小1～小4）★リニューアル★	都平・西澤	17：00～17：45	14名	¥14,000				
	㉗	リフレッシュピラティス	新井敦子	18：00～19：00	25名	¥16,000				
	㉘	ジャイロキネシス	井上	19：00～20：00	25名	¥17,000	17			
	㉙	HIPHOP 🍷	SakiL	19：15～20：15	30名	¥17,000				
土	⑳	親子リズム体操（年中～年長）	都平	13：30～14：15	14名	¥14,000	14	多目的室	8/1～11/28	8/15・8/29 9/12 11/21
	㉑	小学生リズムトランポリン教室	都平	14：30～15：15	25名	¥14,000				

注意事項

- ・ 事前に利用規約のご確認をお願いいたします。当選後、レッスン初回日に受付にて同意書の記入をお願いいたします。
- ・ 定員数を超えた場合は抽選とさせていただきます。抽選は港区在住の方が優先となります。
- ・ 年齢制限があるクラスは開催初回日までに満年齢となっていることが条件となります。
- ・ 同一及び同内容プログラムへの申し込みは参加者1名に対し1クラスの申し込みとなります。（締切後、空きがある場合は、先着順にて申込みが可能）複数のクラス申し込みの事実が確認された場合には当選後であっても参加をお断りしていただきます。尚、返金には対応いたしません。
- ・ 教室開催期間中に発生したお客様都合によるキャンセルに対してのご返金はいりません。あらかじめご了承ください。

【対 象】

- 18歳以上 ※医師から運動を禁じられている方、妊娠をされている方はご遠慮ください。
- 「ママのボディケア」は産後1年未満の方が対象です。一緒に参加をされるお子様も1歳未満で1名のみとなります。
- 「ママのボディケア～骨盤調整ヨガ～」 「ママのボディケア～産後ピラティス」は水曜日と木曜日の同時申し込みができません。

どちらか片方のみお申し込みをお願いいたします。

- 「ママトレエクササイズ」は1歳～2歳のお子様と一緒にご参加していただくレッスンとなっております。

【支払方法】

銀行振込(手数料はお客様負担となります)

詳細は当落連絡時のメール内容をご確認ください。

複数の講座を申込みの場合は、まとめてご入金ください。

当選された方は、7/29(水)までにお振込みいただきますようお願いいたします。

【キャンセル】

キャンセルは、7/5(日)22:00までに申込み完了メールより行ってください。

7/5(日)22:00以降にキャンセルをされる場合は、スポーツセンターまで電話連絡をお願いします。

※レッスン初回までにご連絡がなく入金確認が取れなかった場合、当選をキャンセルさせていただきます。

申込者全員(当選・キャンセル待ち・落選)に返信メールをお送りいたします。

★リニューアルクラスの紹介★



★キッズ運動教室★

金曜日17：00～17：45

都平・西澤

マット・とび箱・鉄棒などの運動をするための身体を楽しく・遊びながら作る運動教室です。

対象：小学1年～小学4年生

令和8年8月事業予定(キスポーツ誌掲載記事)

1 第21回協働参画事業「ばるーん・文化体験講座」

いけばな体験講座

キスポーツ誌 8月号(8月5日発行)

4 講座 第21回協働参画事業「ばるーん文化体験講座」 いけばな体験講座

日本の伝統文化「いけばな」を、気軽に楽しむ体験教室です。
基本の型を学び季節の花や草木を楽しく生けてみましょう。

HP 【日 時】9/2(水)18:30~20:00(18:00受付開始)
【会 場】生涯学習センター(ばるーん) 101学習室
【講 師】草月流 英会(はなぶさかい) 平嶋英宝
【対 象】港区在住・在勤・在学者
【定 員】15人(抽せん)
【費 用】無料 ※ただしお花代1,600円
【申込み・問合せ】当財団HP、ハガキまたはFAXに **申込み必要事項** を
明記のうえ、〒105-0004 港区新橋3-16-3 生涯
学習センター「いけばな」係まで。
☎03(3431)1619
☎03(3431)1606
【締切り】8/21(金)必着



申込み



2 令和8年度さくらだ学校企画運営委員講座

「私たちの暮らしと変わりゆく港区」

キスポーツ誌8月号(8月5日発行)

6 講座 令和8年度さくらだ学校企画運営委員講座 「私達の暮らしと変わりゆく港区」

今年は、「私達の暮らしと変わりゆく港区」をテーマに、まち
の変化や芸術、健康、語りの時間など、多彩な分野から学べ
る講座を企画しました。ご自身の関心に合わせて学んでい
ただけます。

【日 時】14:00~15:30(13:30受付開始)

回	日程	テーマ	講師
第1回	9/4 (金)	絵の見方が変わる	東京藝術大学 名誉教授 中島千波
第2回	9/11 (金)	健康長寿の科学	学習院大学 理学部 生命科学科 柳研究室
第3回	9/18 (金)	港区の変容 都市再開発を知る	港区 街づくり支援部 開発指導課 品川駅周辺街づくり担当係長
第4回	9/25 (金)	高輪ゲートウェイを 中心とした 「広域品川圏の 共創まちづくり」	東日本旅客鉄道(株) マーケティング本部 まちづくり部門 品川ユニット 副長 山縣佑亮
第5回	10/2 (金)	語りの時間 「50年後の港区を 語り合おう」	

【会 場】生涯学習センター(ばるーん) 101学習室
【対 象】港区在住・在勤・在学で60歳以上の方
【定 員】各回50人(抽せん)
【費 用】無料
【申込み】当財団HP、ハガキまたはFAXに **申込み必要事項** と
申込みのきっかけ、申込み理由を明記し、希望講座
を選択(複数選択可)のうえ、〒105-0004港区新橋
3-16-3 生涯学習センター「さくらだ
学校」係まで。☎03(3431)1619
【締切り】8/21(金)必着
【問合せ】生涯学習センター(ばるーん)
☎03(3431)1606



申込み

3 第21回協働参画事業「ばるーん・文化体験講座」

くみひもジュエリーキーホルダー体験講座

キスポーツ誌 8月号(8月5日発行)

8 講座 第21回協働参画事業「ばるーん文化体験講座」 ～くみひもジュエリー キーホルダー体験講座～

日本の伝統工芸である「くみひも」の技法を用いて、
オリジナルキーホルダーを作ってみませんか？

HP 【日 時】9/16(水)13:30~15:00(13:00受付開始)
【会 場】生涯学習センター(ばるーん) 205学習室
【講 師】能村敦子(りんどうの会～くみひも～)
【対 象】港区在住・在勤・在学者
【定 員】6人(抽せん)
【費 用】無料 ※ただし材料費2,500円(当日現金支払い)
【申込み】当財団HP、ハガキまたはFAXに **申込み必要事項** と
申込み理由を明記のうえ、〒105-0004 港区新橋
3-16-3 生涯学習センター「くみひも」係まで。
☎03(3431)1619
【締切り】9/2(水)必着
【問合せ】生涯学習センター(ばるーん) ☎03(3431)1606



申込み

第21回協働参画事業

「ばるーん文化体験講座」

9/2(水)

18:30～20:00
(18:00受付開始)

日本の伝統文化「いけばな」を
気軽に楽しむ体験教室です。
基本の型を学び季節の花や草木を
楽しく生けてみましょう。

- 【講師】草月流 英会（はなぶさかい）平嶋 英宝
- 【対象】港区在住・在勤・在学者
- 【定員】15人（抽せん）
- 【費用】無料 ※ただし お花代 1,600円
- 【会場】生涯学習センター（ばるーん）101学習室

申込/問合せ

8/21(金)必着

財団HPまたはハガキ・FAXよりお申込みください。詳細はこちら→

問合せ：〒105-0004 港区新橋3-16-3 港区立生涯学習センター「いけばな」係

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）

申込はこちら



体験講座

いけばな

第21回協働参画事業 いけばな体験講座

協働参画事業とは



港区立生涯学習センターでは、利用団体の皆さんと一緒に
区民の皆さんが気軽に参加できる講座を企画・実施する
「協働参画事業」を行っています（平成20年度スタート）。

この事業は、身近な学びの機会を広げるとともに
団体の活動を多くの方に知っていただき、より活発な活動に
つなげることも目的としています。

草月流英会（はなぶさかい）

草月流英会（はなぶさかい）は、「いつでも、どこでも、だれにでも」を理念に、
どのような素材を使ってもいけられる草月流を学ぶいけばなの会です。
季節の花や身近な草木を通して、いけばなの楽しさと表現の豊かさを学んでいます。

会場：港区立生涯学習センター（ばるーん）



JR／新橋駅

烏森口徒歩3分

地下鉄（浅草線・銀座線）・ゆりかもめ／新橋駅下車 JR 乗換口徒歩4分
三田線／内幸町駅下車 A1 出口徒歩10分

港区コミュニティバス（ちいばす）

芝ルート58番「新橋駅」下車徒歩4分、85番「烏森神社」下車徒歩1分

「港区立生涯学習センター（愛称：ばるーん）」は、学習の機会・場・情報を提供する
生涯学習の拠点として、平成10年4月に開設された施設です。

この施設は、平成3年の統廃合により113年の歴史に終止符を打った旧桜田小学校を
改修して設置されたものです。

小学校当時の資料などが展示されている「桜田小学校記念室」もあり、
卒業生などなつかしさから足を運ばれる方もいます。

施設には、さまざまな活動に対応できるよう、広さや形態の異なる12の学習室や
レクリエーションルームがあり、社会教育関係団体などが活動しています。

くみひもジュエリー キーホルダー体験講座 Part6



2026 **9.16** (水)

13:30~15:00 (13:00受付開始)

日本の伝統工芸である“くみひも”の技法を用いて
オリジナルキーホルダーを作ってみませんか？

会場：港区立生涯学習センター（ばるーん）205学習室

【講師】りんどうの会～くみひも～ 能村 敦子

【対象】港区在住・在勤・在学者

【定員】6人（抽せん）

【費用】無料 ※ただし材料費2,500円（当日現金支払い）

【申込】ホームページ：右の二次元コードから申込み

FAX・ハガキ：氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、
郵便番号、住所（在勤の方は会社名・所在地/

在学の方は学校名）、申込理由、講座を知ったきっかけを
明記の上、下記宛先まで

▼申込みはこちら▼



【問合せ・申込先】港区立生涯学習センター「くみひも」係

〒105-0004 港区新橋3-16-3

☎03-3431-1606 FAX:03-3431-1619

くみひもジュエリー キーホルダー体験講座

協働参画事業とは



港区立生涯学習センターでは、利用団体の皆さんと一緒に区民の皆さんが気軽に参加できる講座を企画・実施する「協働参画事業」を行っています（平成20年度スタート）。

この事業は、身近な学びの機会を広げるとともに団体の活動を多くの方に知っていただき、より活発な活動につなげることも目的としています。

りんどうの会～くみひも～

日本の伝統工芸の一つである“くみひも”の技法を用いて色々な作品を制作しています。帯締めはもちろん、キーホルダー、ネックレス等自分だけのオリジナル作品が出来ます。誰にでもできる手工芸です。

▼問合せはこちら▼

活動日：土曜日（第1又は第3）の午後13時00分から1時間程度です。
指導／能村 敦子 会費／2,000円～（材料費別）



会場：港区立生涯学習センター（ばるーん）



JR／新橋駅

烏森口徒歩3分

地下鉄（浅草線・銀座線）・ゆりかもめ／新橋駅下車 JR 乗換口徒歩4分
三田線／内幸町駅下車 A1 出口徒歩10分

港区コミュニティバス（ちいばす）

芝ルート58番「新橋駅」下車徒歩4分、85番「烏森神社」下車徒歩1分

「港区立生涯学習センター（愛称：ばるーん）」は、学習の機会・場・情報を提供する生涯学習の拠点として、平成10年4月に開設された施設です。

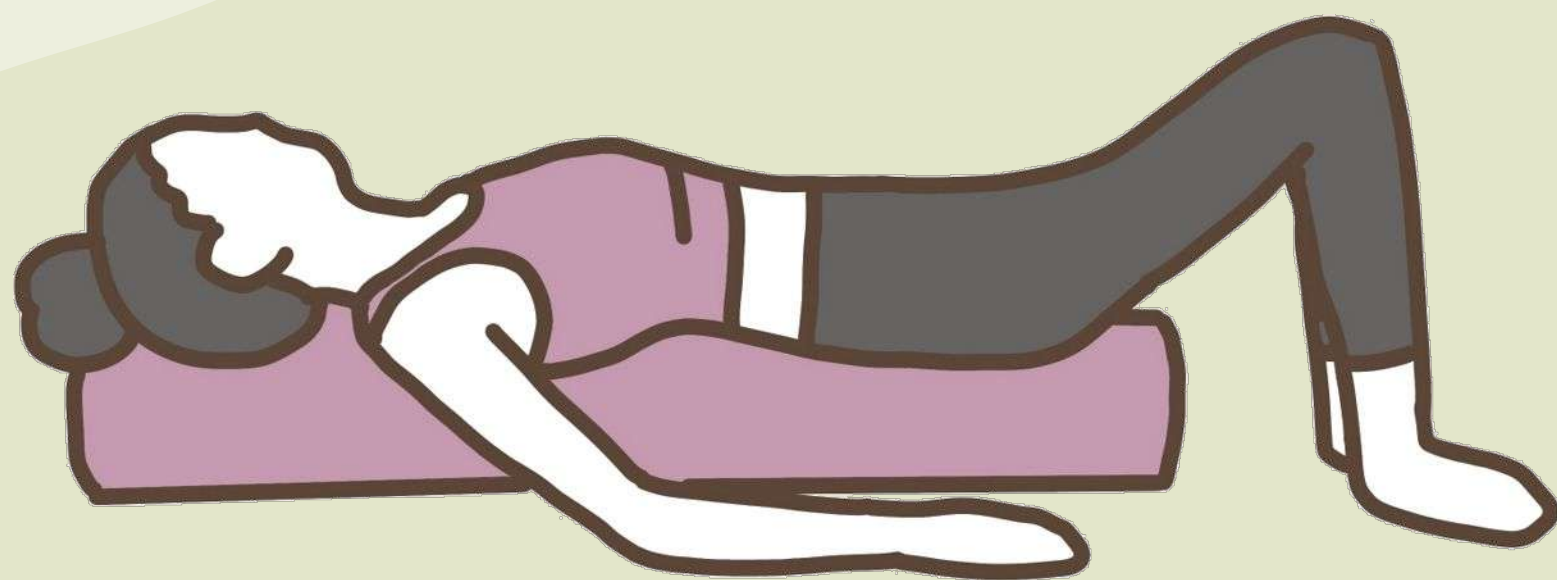
この施設は、平成3年の統廃合により113年の歴史に終止符を打った旧桜田小学校を改修して設置されたものです。

小学校当時の資料などが展示されている「桜田小学校記念室」もあり、卒業生などなつかしさから足を運ばれる方もいます。

施設には、さまざまな活動に対応できるよう、広さや形態の異なる12の学習室やレクリエーションルームがあり、社会教育関係団体などが活動しています。

じっくり取り組む ストレッチポール体操

姿勢を整え、快適な毎日へ



開催日

9/9(水) 14:00～15:00

13:30受付開始

初級向け(シニア)の講座

会場 青山生涯学習館 2階学習室兼レクリエーションホール

講師 本郷 仁吾 帝京大学 医療技術学部スポーツ医療学科 講師
(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

対象 港区在住・在勤者のシニア世代(概ね65歳以上)

定員 12人(応募多数の場合、抽せん)

費用 1,000円 (※受講当日に現金一括払いでお支払ください)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装(更衣室もございます)
(※使用するポール・ヨガマットはこちらで用意します。)

締切 9/1(火)必着

二次元コードからも
お申込みできます



お申込み方法

キスポーツHPから、またはハガキもしくはFAXで、①郵便番号・住所
②氏名とフリガナ・年齢・性別③連絡先電話番号④在勤の方は会社名と所在地を明記のうえ、
青山生涯学習館「ストレッチポール体操」係まで
〒107-0062 港区南青山4-19-7

お問合せ： 青山生涯学習館 TEL:03-3470-4584 FAX: 03-3470-0856