

ひきこもり相談例

- ☐ 生きづらくて、ひきこもっている
- ☐ 何に一番困っていてどうすればよいかわからない
- ☐ ひきこもっている状況から抜け出したい
- ☐ ひきこもっている本人に変化が見られない

まずはお話してみませんか

以下のいずれかに該当する方もひきこもりの可能性があります

【一例】

- ・ 家族と話はあるけど、コンビニやスーパーしか行かず、ほとんどの時間を自宅で過ごしている
- ・ いじめや退職を機に家族以外の人と話しておらず交流もない

※本人同意がない場合、支援目的以外で他者への個人情報の提供は原則いたしません。

お問い合わせ

港区ひきこもり支援専用相談窓口

☎ 03-6230-9098

✉ soudan@minato-cosw.net

受付時間

窓口及び電話 月～金曜日 午前8時30分から午後5時まで
(祝日・年末年始を除く)

メール 24時間受付
(返信は翌開庁日以降)

窓口相談場所

港区六本木 5-16-45 麻布地区総合支所2階
港区社会福祉協議会内



ひきこもり 相談窓口



ひきこもり等で悩んでいる方へ

ひきこもりに至る要因はさまざまであり、
誰にでも起こりうる可能性があります。

「相談先がわからない」

「何を相談すればよいのか整理がつかない」等、

ひきこもりに悩んでいる方は、

まずはご相談ください。

専門資格を持った相談員がお話を伺います。

ご希望であれば、必要な支援先へ

支援をつなぎます。



港区ひきこもり支援専用相談窓口

☎ 03-6230-9098

✉ soudan@minato-cosw.net

相談の流れ

STEP 1

お問い合わせ・ご相談

「相談する勇気が出ない」
「相談先が分からない」
「何を相談すれば良いのか整理がつかない」等、
ひきこもりにお悩みの方やご家族は、
専門相談員がお話を伺いますので
まずはご相談ください。

STEP 2

専門相談員に相談

いまの思いやこれまでのこと等を、
あなたのペースでゆっくりお話
ください。
どんな思いにも大切に耳を傾けます。
これからのことを一緒に考えて
いきましょう。

STEP 3

次のステップに向けて

継続的な相談を続けながら、
少しずつ生活や心の安定を目指して
いきましょう。
あなたのペースで次のステップを
一緒に考えましょう。

■利用対象者

港区民で、ひきこもりにお悩みのご本人
及びそのご家族
(ご本人が港区に住民登録をしていれば、区外に住民登録を
されているご家族も相談が可能です。)

港区立幼稚園 こんなことやってるよ！

遊びが中心

就学前はとにかく遊びこむことが大切！
港区立幼稚園の保育はほとんど遊びを重視しており、
人的環境や物的環境をみても他では簡単にマネできない
ほど、質の高い保育（教育）を行っています。
「子どもの主体性」がこんなに実現されている園は
大変貴重だと感じています。

また、それによって育つ非認知能力は
この時期こそ育てたい、心の根っことなります。

預かり保育

子育てサポート保育として
17時までの延長保育を行っています。
就労等の理由であれば年間登録も可能！
理由は問わない一時利用もできます。
長期休業中のサポート保育もスタート。

専任の先生がみてくださるから安心！
また異年齢のかかわりが多くとれることで
より社会性が育まれ、年間利用の子たちは
まるできょうだいのような仲になることも。

通常保育の中ではできないような遊びも豊富で、
幼稚園の中で特別感のある預かり保育は、
子どもたちからも大人気！！
それゆえ、年間利用の子は羨望の眼差しを
うけることも多々あります！

ネイティブティーチャー

全園週3日、登園時から降園時まで園児と一緒に活動
してくれる英語のネイティブティーチャー。
子どもたちは遊びながら自然と英語に触れ、英語で
歌ったり、リズム遊びをしたりと
新しい刺激がいっぱいです！

また地域柄様々な国の子どもたちが集っているの
で、まだ日本語に自信がない友達との橋渡しにも
一役買ってくれています。

ネイティブティーチャーとコミュニケーションを
とることで英語に対する抵抗感も減っていき、
子どもたちの自信にも繋がっているようです！！

配達弁当

令和6年度より全園でスタートした
お弁当の配達サービス。
利用したい日のみ注文することも可能で、
1ヶ月分の献立を確認しながら、我が子が
食べられそうなメニューがチェックすることも
できます。

先生やお友達と同じお弁当が食べられる
魅力はもちろん、朝の忙しさが軽減され、
保護者にとってもありがたい存在です！
お弁当は白米のみ温かい状態で届くため
おいしさや、食べやすさもアップ！

小学校との連携

港区立幼稚園の立地は区立小学校や中学校と
近接しています。
そのため各幼稚園とも日頃から様々な
関わりをもっています。

小学校行事に参加したり、園行事に小中学生が
お手伝いに来てくれる場合も。
校庭で思い切り身体を動かせることもあります！

また進学に向け、年間を通して小学生との交流を
行い、少しずつ学校生活を知っていきける取り組みも
行っています。実際に授業を体験したり、
学校給食を体験することもできます。

日頃からの取り組みによって、子どもたちは進学
をイメージしやすく、学校を身近に感じ、
いわゆる「小1プロブレム」の解消にも
つながっています。

いつもの通園経路がそのまま登校経路になること
も多いことや、地域の幼小中でアカデミーを組
み、先生方の連携もとられているため、保護者にと
っても就学に向けた安心材料になっています。

【編集後記】
区立幼稚園ってどうなの？と思っている方も多いのでは…と思い、
区立幼稚園の良さを存分にお届けできるような
広報誌を目指して作成いたしました。
少しでも港区立幼稚園の魅力が伝わってくれたら嬉しいです。

2024年9月発行
港区立幼稚園PTA連合会 発行
編集：広報部

あそぶ！まなぶ！そだつ！

保護者の声
きいてみよう！

港区立幼稚園

みなと
幼P連
だより



なかのちょう



たかなお



ほんむら



せいなん



しろかねだい



こうなん



あかばね



しばうら



さんこう



あざぶ



なんざん



いにいはし



『未就園児の会』を各園で実施しています

開催日等はQRコードより、各園ホームページをご覧ください

港区立幼稚園

中之町幼稚園



明治23年に開園した歴史と伝統のある幼稚園です。近年では、新園舎が完成し令和時代の中之町幼稚園がスタートしています。子どもたちは園庭の他に、赤坂学園の校庭や体育館を利用し、サッカーやタグラグビーなどのスポーツで全身を動かして、のびのびと遊んでいます。また、保護者有志による部やクラブ活動も盛んで、子どもたちの様子を見守りながら、親子で園生活を楽しんでいます。この幼・小中と隣接している素晴らしい環境を生かして、保護者や地域の方々との交流活動を積極的に行いながら日々連携を深めています。

高輪幼稚園



自然溢れる園庭には季節の生き物がやってきます。どろんこ遊びやお花を使った色水遊びなど、自然に触れダイナミックに遊んでいます。園庭や屋上ではたくさんの野菜や果物も育てており、収穫から調理、試食と子どもたちにとっては大きな楽しみであり、大変貴重な体験です！そして、なんと言っても高輪の最大の魅力は保護者も先生方も地域の方々も、とにかく温かいこと！常にみんなが気持ち良く過ごせるよう協力しあえる幼稚園です。そんな温かな環境で子どもたちは、遊びの中からたくさんの学びを得て、のびのびと楽しく過ごしています。

白金台幼稚園



2023年に50周年を迎えた白金台幼稚園は「森の幼稚園」とも呼ばれています。シンボルツリーのイギリスの木を中心に、大きな木々に囲まれた広く自然豊かな園庭で、子どもたちは毎日のびのびと自分たちの好きな遊びを楽しんでいます。屋上には「空の庭」と名付けられた畑や花壇があり、子どもたちが大切に育てていて、時には収穫した野菜などを食べることもあります。自分たちでーから育てた作物を収穫した時の子どもたちの笑顔はキラキラと輝いています。四季折々の自然を身近に感じられるあたたかな園です。

本村幼稚園



ーひとりひとりが光り輝く幼稚園ー併設小学校の校長が園長を兼任しているため、1年生の英語の授業見学などをはじめ全ての学年との交流が盛んです。体育館でのクライミングやピオトープなど小学校の施設を活用した遊びも多く取り入れています。週に2回、小学校の給食体験があり、保護者にも園児にも好評です。また保護者の負担軽減をはかるため、PTA活動は最小限です。そして様々なルーツを持つ多国籍な子どもたちを温かく見守り、誰一人取り残さず、共に成長していける幼稚園として、在籍園児と保護者の満足度100%です！

麻布幼稚園



ー国際色豊かな麻布で自然を味わえる幼稚園ー2024年で創立90周年を迎える麻布幼稚園は、麻布台ヒルズや東京タワーのすぐ側、都会の真ん中に位置しています。園舎に囲まれた広々とした園庭には大きな柿や桜、梅の木をはじめ、みんなで育てたお花やお野菜で緑豊かです。育てたお野菜は調理してみんなで美味しくいただきます。また、メダカやカエルが住むピオトープもあり大都会の中心で自然が味わえます。そして様々な国にルーツを持つ幼児も多く在籍しており、国際色豊かな幼稚園です。

青南幼稚園



表参道駅から徒歩7分。都会のど真ん中にあるとは思えないほど自然に囲まれています。春のわくわく池にはおたまじゃくしがたくさん！子どもたちは「金魚すくい」ならぬ「おたまじゃくしすくい」に励みます！園庭には、ぶどう、枇杷、ざくろ、柿、檸檬の木などがあり、実を収穫して、園児と先生方、そして保護者、みんなでいただきます。土づくりから行う畑では季節にあわせて様々な野菜も育てます。泥んこ遊び大好きな青南のこどもたちです。それぞれの自主性を温かく見守ってくださる先生方のもとで楽しく園生活を送っています。

南山幼稚園



ーひろいそら みらいにつなぐ えがおのなんざんようちえんー2024年に開園90周年を迎える南山幼稚園は、南山小学校と同じ敷地内、近くには麻布十番商店街があり、小学校・地域の方々との交流を大切にしたい温かく穏やかな雰囲気の中、子どもたちは毎日伸び伸びと元気に活動しています。

赤羽幼稚園



赤羽幼稚園は、少人数でアットホームな雰囲気の中、先生一人ひとりが園児や保護者に寄り添ってくださるとても素晴らしい園です。赤羽小学校と併設しているため、小学生との交流がさかんです。また近隣の保育園との交流や、園内では飼育栽培活動もさかんです。太鼓の会や剣道教室、陶芸体験など様々な行事もあります。現在は赤羽小学校内の仮園舎で、園庭やピロティ、体育館などを利用し活動しています。令和8年度に新園舎が完成し、2年保育から3年保育に切り替わります。

三光幼稚園



2025年で開園60周年を迎える三光幼稚園は、地域に根差した幼稚園です。白金の丘学園と緊密に連携し、12年間を見据えた多様性に満ちた教育が行われています。毎年商店街と連動して実施されるハロウィンイベントや導入されたばかりのクライミングウォールなど、ユニークな特色も園児たちを楽しませています。毎年白金の丘学園の運動会にも参加して、演目を披露しています。自然に幼稚園卒園後の意識を高めていく流れが来ているので、年を追う毎に頼もしくなる三光の園児達を是非一度ご覧になってください。

にじのはし幼稚園



にじのはし幼稚園は、同じ敷地内のお台場学園港陽小学校とともに平成8年に創立しました。海や緑豊かな公園に囲まれた都会のオアシスのような環境にあり、魚やそれを食べる渡り鳥、暖かくなるとカニやエイなど、様々な生き物を身近に感じられます。夏には地引網体験やビーチフェスタなど、お台場ならではのイベントもあり、園児たちも皆楽しくのびのびと過ごしています。各学年1クラスの小規模な園のため学年を超えた交流も多く、子どもたちも保護者も先生も距離が近く、皆が和やかな雰囲気の素敵な幼稚園です。

港南幼稚園



港区で一番園児数が多いこの園には、大きなテラスのある園舎や陽当たりのよい広い園庭があります。そこで季節ごとの果物や野菜を育て収穫し、先生が調理して皆で味わうなど、子どもたちは自然とふれあひながら過ごしています。また夏の子どもまつりでは隣接する港南中学校の生徒がお手伝いとして参加し、秋には近所の大きな公園に親子で虫取りにでかけ、お正月は港南小学校の広いグラウンドで凧揚げなど、近隣の方々との交流、親子活動もとても大切にしています。恵まれた環境の中で子どもたちはのびのび楽しく活動しています。

芝浦幼稚園



開園60周年を迎えた芝浦幼稚園は、先生・園児・保護者の「笑顔がおどる」楽しい幼稚園です。新幹線やドクターイエローも見えり日当たりのよい園庭には様々な木々が植えられています。オタマジャクシなどが住み着くピオトープもあり、自然を身近に感じながら子どもたちはのびのびと過ごしています。「ファミリー」という異学年の縦割りグループでの活動が行われており、年齢の違う園児たちが交流することで様々な学びがあります。隣接する小学校の広い校庭や体育館で思い切り体を動かすこともでき、たくましい心と体づくりを目指しています。

考えよう!もしものための備え

～非常食の備蓄と災害時の食中毒予防～

能登半島地震や集中豪雨等の自然災害の発生が続いていることから、災害への備えの意識が高まっています。非常食備蓄のパイオニアである区内の食品企業より専門家をお招きし、非常食の選び方や備蓄の必要性(ローリングストック等)についてご講演いただきます。非常食の備えや見直しの参考にぜひご参加ください。



懇談会当日
手話通訳者がいます

令和6年 **12月2日** (月) **14時～16時30分** (受付13時30分～)

基調講演：災害時の非常食の備蓄について

専門講演：災害時の食中毒予防について／AED設置拡大事業について
講師 みなと保健所職員

参加費無料

申込必要

講師

尾西食品株式会社

栗田 雅彦氏

取締役営業企画部長兼広報室長
防災士・災害備蓄管理士



場所

みなと保健所 8階 大会議室(港区三田1-4-10)



対象

区内在住・在勤・在学者

定員

70名 (申込順:申込先へご連絡ください)

申込み

申込期間：令和6年11月1日(金)15時～11月29日(金)17時

受付時間：9時～17時 (11月1日は15時から、11月29日は17時まで)

みなとコール

03-5472-3710

一時保育あり ※生後4ヵ月から就学前、5名まで

11月22日(金)までにお申し出ください。

Webでも開催します！

詳細は区ホームページを
ご覧ください。



開催期間

令和6年12月23日(月)～令和7年1月19日(日)

テーマ

- ① 災害時の非常食の備蓄について
(懇談会当日の映像配信)
- ② 災害時の食中毒予防
- ③ 食品への異物混入事例集4

どなたでも
参加できます！

参加方法

港区ホームページで動画を公開します。→
インターネット、電子メール、ファックスにて
ご質問・ご意見をお寄せください。



主催

みなと保健所

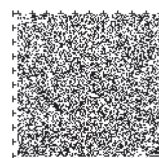
共催

港区食品衛生推進員 みなと食品衛生協会

問合せ

みなと保健所 生活衛生課
食品広域監視係、食品安全推進担当

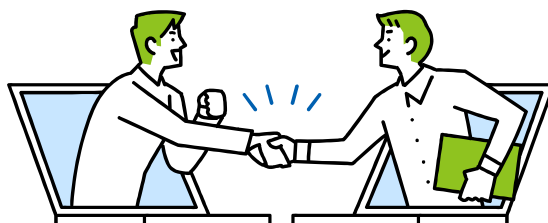
☎ **03-6400-0047**
(平日8時30分～17時00分)



無料で
利用できます

町会・自治会活動の悩み事と 社会貢献がしたい在住・在勤者をつなぐ 社会参加プラットフォーム「GRANT」

地域活動を効果
的に周知したい



自分の経験やス
キルを地域のた
めに役立てたい

「こんなことできたらいいな」 を「GRANT」で実現しませんか？

「GRANT」とは？

認定NPO法人サービスグラントが提供する、オンライン社会参加プラットフォームです。
町会・自治会等の地域活動団体のみなさまが、日々の活動運営の中で感じる「こんなことできたらいいな」ということを発信し、支援者を募集できる仕組み、それが「GRANT」です。

何ができるの？

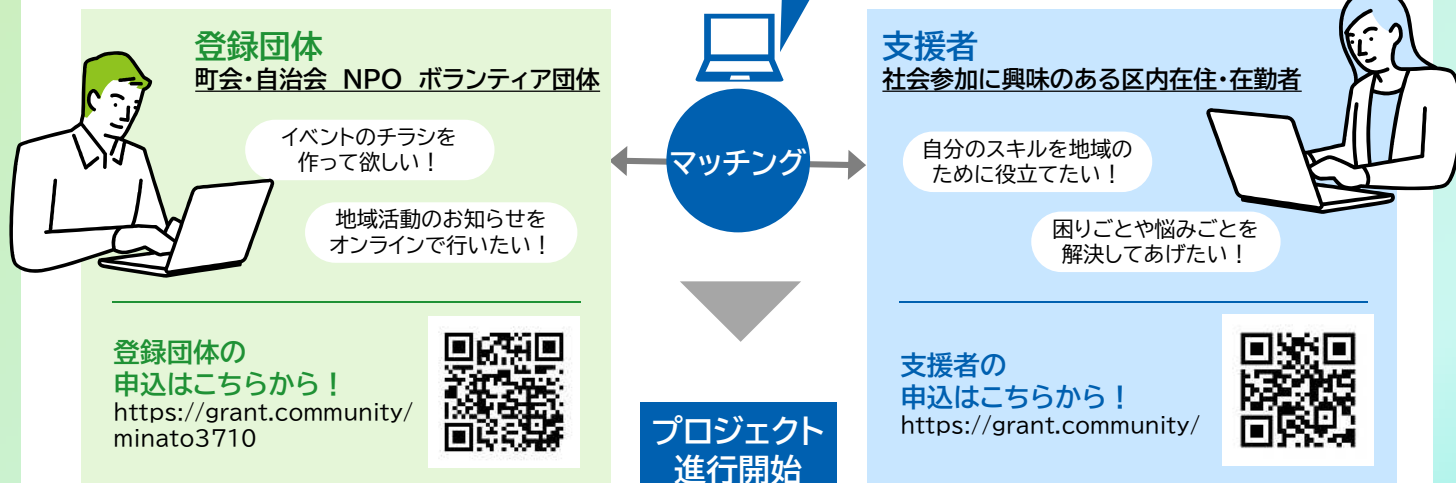
なかなか見つからない地域活動の担い手を、いつでもweb上で募集することができます。
支援して欲しい内容は、登録団体が自由に決めることができます。
いくつでも同時に募集し、進行することができます。
利用料や手数料はかかりません。

「GRANT」への登録・利用方法の説明会については裏面へ



社会参加プラットフォーム「GRANT」の利用イメージ

港区が仲介・マッチングを支援します。



令和6年度「GRANT」説明会のご案内

『GRANT』の登録方法や利用方法の説明会を行います。地域活動団体の方、社会参加に興味のある区内在住・在勤の方、是非この機会にご参加ください！

地域活動団体向け説明会

対象者

- ・ 港区町会・自治会
- ・ 社会福祉協議会のボランティア登録団体
- ・ 区内に事務所のあるNPO等の非営利活動法人

昨年度10団体以上が登録、
利用開始しています！



対面式説明会

開催日：令和6年11月30日(土)
時間：午後2時から午後4時
場所：芝浦区民協働スペース(定員30名程度)
住所：港区芝浦一丁目16番1号
みなとパーク芝浦1階
アクセス：JR「田町駅」芝浦口(東口)徒歩5分
地下鉄浅草線・三田線「三田駅」
A6出口徒歩6分
申込締切：令和6年11月22日(金)まで



オンライン説明会

開催日：令和6年12月13日(金)
時間：午後6時から午後8時
説明方法：ZOOM
申込締切：令和6年12月5日(木)まで
その他：ZOOMの準備は、参加者ご自身でお願いいたします。ZOOMによるオンライン説明会に参加するための、ID・パスコードは、開催日の3日～1週間前に申込時に登録したメールアドレス宛にお送りします。

申込方法(対面式・オンライン)

下記の問合せ先までお電話いただくか、URLまたは二次元コードからお申し込みください。
<https://logoform.jp/form/Mt5V/382566>



区内在住・在勤者向け説明会

対象者

プロボノ(※)ワーカーとして活動したい区内在住・在勤者
※ プロボノとは、職業上身に付けたスキルや専門知識を活かして行うボランティア活動を意味します



オンライン説明会

開催日：令和6年11月22日(金)
時間：午後6時～午後8時
申込締切：令和6年11月14日(木)まで
その他：ZOOMのご準備は、参加者ご自身でお願いいたします。ZOOMによるオンライン説明会に参加するための、ID・パスコードは、開催日の3日～1週間前に申込時に登録したメールアドレス宛にお送りします。



申込方法

URLまたは二次元コードからお申し込みください。
<https://logoform.jp/form/Mt5V/383142>



問合せ

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

☎ 03-3578-2557



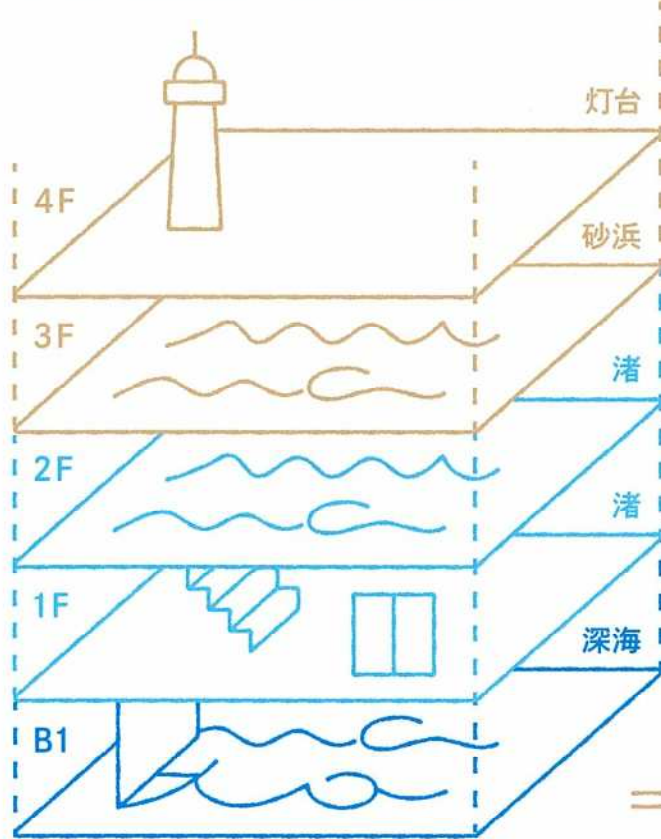
誰でもふらっと立ちよれる新しい居場所「みなとコモンズ」誕生！



2024年9月～2025年3月



2022年に図書館としての役目を終えた旧三田図書館が、港区で日常を過ごす皆さんのための新たな「居場所」として生まれ変わります！都会のビルの一室に、見知らぬ人同士が思い思いの時間を過ごす「砂浜」を立ち上げるイメージで、お昼休憩にお弁当を食べたり、学校や仕事終わりにふらっと立ち寄っておしゃべりしたり、子どもと一緒に遊んだり、アートを創作したりと、多様な人が多様な時間を共有できる空間にしていきます。誰でも利用できますので、ぜひ遊びにきてください！



開館時間

11:00～19:00（日曜日は17:00閉館）

定休日：火、水曜日、第2、4金曜日

※変更になる可能性があります。各種SNSまたは、館内入口掲示板をご確認ください。

利用方法

初回来場時にメンバー登録をしていただきます。

まずは3階の受付にお越しください。

どなたでも無料でご利用いただけます。

利用に際して

スペースのさまざまな使い方を皆でオープンに考えていくための大掃除（月1回）とコモニング・ミーティング（隔週）を定期的に行います。

利用者の方は是非積極的に参加してください！

イベント予定

10月12日（土） みなとコモンズグランドオープン！ コモニング・バザー開催

10月31日（木） 第1回コモニング・ミーティング

11月4日（月・祝） 第2回コモニング・ミーティング＆大掃除

フロア構成

4F「灯台」 文化の発信基地。ワークショップなどが開催されます。

3F「砂浜：海をみつける広場」

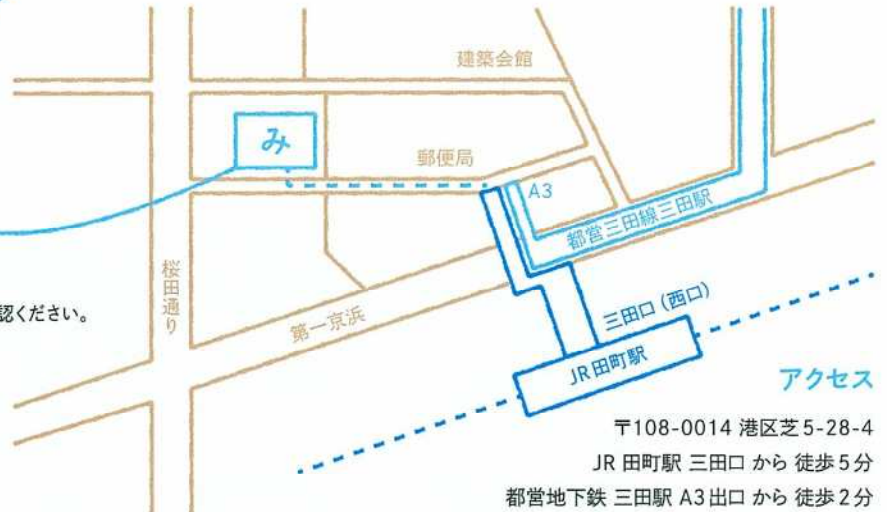
3階の元読書室だった場所がメインエリアとなります。壁一面の窓を海に見立てて、青い海が目の前に広がる砂浜でリラックスするように、それぞれが独自のペースやスタイルで過ごせる空間を作ります。机と椅子に座って仕事をしたり、段差に腰掛けておしゃべりをしたり、寝転んで休憩したりと、さまざまな空間の使い方が可能です。

1,2F「渚」 建物の入り口とロビー。

B1「深海：呼吸をさがす部屋」

地下の元食堂だったスペースは、3階の光溢れる場所とは対照的に、青い暗がりの広がる海の底に下りていくようなイメージで、安らぎを感じられる休憩所となります。アーティストユニット、キュンチョメによる呼吸をテーマにした作品が常設展示されており、作品を鑑賞しながらゆったりと過ごすことができます。

※そのほかの空間についても、活動内容にあわせて展開していく予定です。



みなとコモンズで
お会いしましょう



田村かのこ
アートイラストレーター

渡辺瑞帆
セノグラフィアー
建築家

2人の
「コモニング・ファシリテーター」
が、みなさんの場づくりを
サポートします

最新情報は各種SNSより
チェックしてください

tumblr

Instagram



X(旧Twitter) : @minatocommons

食品を募集します！

食で地域を応援

ご自宅に眠っている食品をご寄付ください！
ご寄付いただいた食品は、港区子ども食堂ネットワークに加盟する団体にお渡しし、子ども食堂(※1)や、子育て家庭を対象としたフードパントリー(※2)等の活動に活用させていただきます。

(※1)子どもや子育て家庭等へ無料または低額で食事を提供することで、孤食を解消したり地域の交流の場となったりする、地域の食堂です。

(※2)困っている人や必要な人が、無料で食品の支援が受けられる活動(場所)です。

令和6年11月1日(金)～11月25日(月)

受付場所
・時間等

福祉プラザさくら川
(社会福祉法人 長岡福祉協会)

港区新橋6-19-2
月～日曜日 午前9時～午後5時

デイサービスセンターみたて
(社会福祉法人 すこやか福祉会)

港区港南4-5-3
月～土曜日 午前9時～午後4時30分

港区社会福祉協議会

港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階
月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

港区立精神障害者支援センター あいはーと・みなと
(社会福祉法人 港福会)

港区高輪1-4-8
月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

にじのそら保育園 芝浦
(社会福祉法人 ひかり会)

港区芝浦1-14-6 BSビル1階
月～金曜日(祝日除く) 午前10時～午後5時

みなと工房

(社会福祉法人 港福会)

港区芝浦1-14-8 ベルハイム田町201
月～金曜日(祝日除く) 午前9時30分～午後5時

※出張による回収は行っていないので、ご了承ください。

11月2日(土) 午前10時～午後4時

「第7回港区地域福祉フォーラム」の会場内でも受け付けます！ ※11月2日(土)のみ

高輪区民センター1階 高輪区民ホール入口(港区高輪1-16-25)

ご寄付
いただきたい
食品

- ・常温保存できるもの ・未開封のもの
- ・賞味期限が記載されているもの(米や塩・砂糖などを除く)
- ・賞味期限が令和7年2月1日以降のもの ※飲用の酒類は除きます。

問い合わせ

港区社会福祉法人連絡会

《事務局》社会福祉法人 港区社会福祉協議会

電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285

港区社会福祉法人連絡会とは、区内に本部や事業所がある社会福祉法人が連携し、地域における福祉の充実に向けた取組や情報共有等を行うためのネットワークです。

港 区 × 学校法人メイ・ウシヤマ学園

生活支援体制整備事業

MINATO

シニアコレクション

—美しく輝いて生きる—

11/23 (SAT)

13:30~15:00

(Open: 13:00~)

会場:

ハリウッド大学ホール

(六本木ヒルズハリウッドプラザ5階)

申込み・問合せ:

港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL: 03-6230-0281

FAX: 03-6230-0285

【観覧募集】※無料
事前申込:

11/20(水)までに電話、FAXまたは申し込みフォームで港区社会福祉協議会までお申込みください。当日直接来場も可能ですが事前申込をされた人は、ランウェイに近いエリアの座席にご案内します。



(応募フォーム)

共 催:  港 区  学校法人メイ・ウシヤマ学園

協 力: 東京都美容生活衛生同業組合 東京都理容生活衛生同業組合

MINATOシニアコレクション

～美しく輝いて生きる～

観覧募集 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、SNSでアナウンスします。

※手話通訳を希望される方は事前にお申込みください。

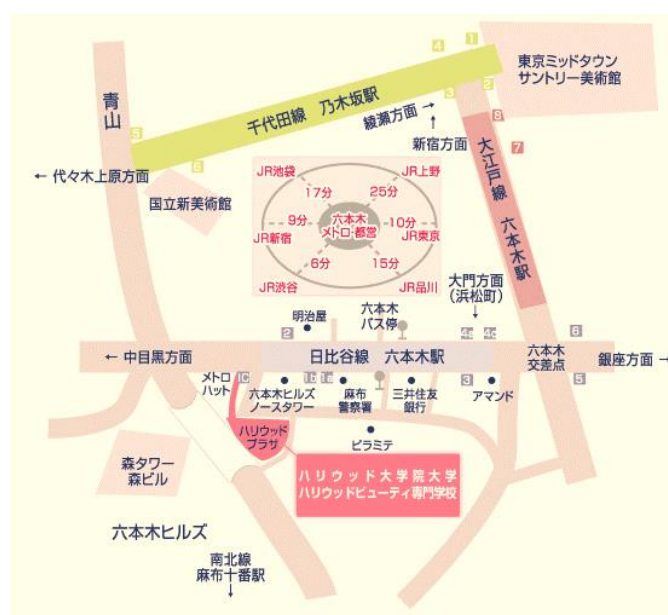
日 時: 11月23日(土・祝) 13:30～15:00

会 場: ハリウッド大学ホール

(六本木ヒルズハリウッドプラザ5階)

申込方法: 11/20(水)までに電話、FAXまたは申し込みフォーム(表面二次元コード)で港区社会福祉協議会までお申込みください。当日直接来場も可能ですが事前申込をされた人は、ランウェイに近いエリアの座席にご案内します。

詳細は港区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



【問い合わせ先】

生活支援コーディネーター(港区社会福祉協議会 地域福祉係内)

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。

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） 中規模改修工事の為、集会室A及び集会室Bがご使用いただけません。 部屋や開催日程の変更のある事業がございます。		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		3 日					
4 月 振替休日		5 火 10:00～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座		6 水 10:45～ 社交ダンス教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②		7 木 9:00～ 輪投げ 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		10 日	
11 月 9:30～ おもてなしの茶道 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		12 火 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 12:30～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン		13 水 10:00～ 書道教室 第40回 さわやか体育祭 9:30-12:30		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) 13:00～ ビーズアクセサリー 七五三		16 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 千歳飴		17 日 9:30～ 芝の語り部と歩く！ 「秋の新橋・浜離宮を訪ねる」 13:30～ しば朗読会	
18 月 9:30～ おもてなしの茶道 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		19 火 10:00～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字		20 水 10:45～ 社交ダンス教室 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	
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 10:00～ モダンバレエ講座 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 15:30～ 日本語で歌うシャンソン		27 水 10:00～ 書道教室 13:00～ 歴史講座～紫式部と源氏物語～ 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②		28 木 8:45～ 三館合同 秋のバスハイク 9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室(始)		29 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		30 土		31 日	

まーぶるカフェ営業情報

中規模改修工事の為、以下の期間は休業となります。また、いきいき朝ごはんの提供もありません。

ご不便をおかけして申し訳ございませんがご理解頂きますようお願い申し上げます。

11月3日(日)～令和7年1月19日(日)予定

なお、11月2日(土)までは通常通り営業いたします。営業時間：10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)

栄養コラム～冬に旬を迎える「寒ブリ」について～

木枯らしに冬の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は冬に旬を迎える「寒ブリ」についてのお話です★

寒ブリには良質なたんぱく質やEPA（エイコサペンタエン酸）、

DHA（ドコサヘキサエン酸）といった多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、

脳の活性化や血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

旨味たっぷりの脂がのった寒ブリは塩焼きがオススメです♪

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♪

三田いきいきプラザ ブログ

で検索！

QRコードはこちら↑

カレンダーの見方 午前 ：午前の教室 (始)：初回 午後 ：午後の教室 (終)：最終回 夜間 ：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。		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		1 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	2 土 9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	3 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)
4 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 振替休日	5 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～モダンバレエ講座 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 17:30～英語でLet's sing(夜間)	6 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～俳句	7 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	8 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	9 土 9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	10 日 臨時休館日
11 月 10:00～絵手紙① 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 11:15～絵手紙② 13:30～アロマ&ハーブ講座 13:30～カラオケ	12 火 10:00～社交ダンス 中級 10:00～ヴォイストレーニング 10:00～日常英会話 初級 11:00～日常英会話 中級 13:30～モダンバレエ講座 13:30～日常英会話 初級 14:30～日常英会話 中級 17:30～英語でLet's sing(夜間)	13 水 13:00～社交ダンス初級	14 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	15 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	16 土 9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	17 日 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)
18 月 10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 13:30～カラオケ	19 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 17:30～英語でLet's sing(夜間)	20 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	21 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	22 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	23 土 9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	24 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)
25 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	26 火 10:00～社交ダンス 中級 10:00～ヴォイストレーニング 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 17:30～英語でLet's sing(夜間)	27 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	28 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	29 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	30 土 9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	

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) ●11月休業予定日 10日(日)

※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 2日(土) 16日(土)

4日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●朝ごはん予定日 2日(土) 16日(土)

30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

栄養コラム～冬に旬を迎える「寒ブリ」について～

木枯らしに冬の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は冬に旬を迎える「寒ブリ」についてのお話です★

寒ブリには良質なたんぱく質やEPA(エイコサペンタエン酸)、

DHA(ドコサヘキサエン酸)といった多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、

脳の活性化や血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

旨味たっぷりの脂がのった寒ブリは塩焼きがオススメです♪

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

神明いきいきプラザブログ 検索

QRコードはこちら

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～ eスポーツ 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民 のみ参加可能	2 土	9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段
4 月	14:00～ ステキな声づくり 	5 火	10:00～ タンゴセラピー
6 水	14:00～ はじめてのゴスペル	7 木	11:30～ ヴァイオリン(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 17:30～ ゆったり書道
8 金	14:00～ カラオケ 14:00～ eスポーツ	9 土	12:30～ ビーズアクセサリー
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 14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ(始)
12 火	10:00～ タンゴセラピー	13 水	10:00～ 透明水彩画 14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ
14 木	11:30～ ヴァイオリン 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	9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段	18 月	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ ハンドメイド
20 水	11:30～ ヴァイオリン 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	21 木	14:00～ カラオケ 14:00～ eスポーツ
22 金	9:15～ まったく初めての囲碁入門 11:00～ 囲碁初級	23 土	10:00～ 書道 14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ
24 日	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ アロマ&ハーブ	25 月	11:30～ ヴァイオリン 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB
26 火	14:00～ eスポーツ	27 水	14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ
28 木	9:15～ まったく初めての囲碁入門 11:00～ 囲碁初級	29 金	10:00～ 書道 14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ
30 土	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ アロマ&ハーブ	31 日	11:30～ ヴァイオリン 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB

マールカフェ営業情報 (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

12日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

29日(金) 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)

●11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



栄養コラム～冬に旬を迎える「寒ブリ」について～

木枯らしに冬の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は冬に旬を迎える「寒ブリ」についてのお話です★

寒ブリには良質なたんぱく質やEPA(エイコサペンタエン酸)、

DHA(ドコサヘキサエン酸)といった多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、

脳の活性化や血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

旨味たっぷりの脂がのった寒ブリは塩焼きがオススメです♪

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！

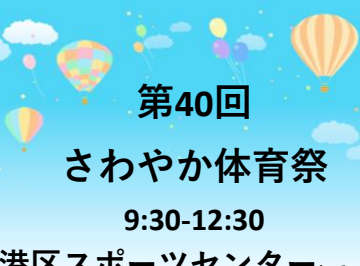
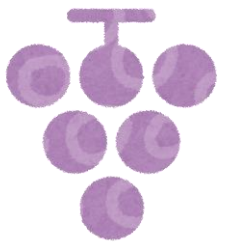


QRコードはこちら↑

三田トレーニングだより11月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】百葉の会・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 10:00～健康トレーニング金曜日 10:00～マシントレーニング入門(始) 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～秋の男性ヨガ	3 日 		
4 月 13:30～はじめてマシン 15:00～秋の女性ヨガ	5 火 9:30～ミニ健30火曜日A① 10:00～マシントレーニング入門 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	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～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	8 金 10:00～健康トレーニング金曜日 10:00～マシントレーニング入門 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～秋の男性ヨガ	10 日 			
11 月 9:30～体力アップ 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(終) 15:00～秋の女性ヨガ	12 火 9:30～ミニ健30火曜日A① 10:00～マシントレーニング入門 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	13 水  第40回 さわやか体育祭 9:30-12:30 港区スポーツセンターにて	14 木 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	15 金 10:00～健康トレーニング金曜日 10:00～マシントレーニング入門 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	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 15:00～秋の男性ヨガ	17 日 			
18 月 9:30～体力アップ 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	19 火 9:30～ミニ健30火曜日A① 10:00～マシントレーニング入門 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	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～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 13:30～バランス足腰元気講座(始)	22 金 10:00～健康トレーニング金曜日 10:00～マシントレーニング入門 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	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 	24 日 			
25 月 9:30～体力アップ 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 15:00～秋の女性ヨガ	26 火 9:30～ミニ健30火曜日A① 10:00～マシントレーニング入門 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	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	28 木 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 13:30～バランス足腰元気講座	29 金 10:00～健康トレーニング金曜日 10:00～マシントレーニング入門 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	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～秋の男性ヨガ	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 ※土曜日のみ2階集会室Bにて実施いたします。 【毎週水、木、金】11:30～11:45 【毎週土】11:00～11:15 (開始15分前に会場にて受付)		★みんなと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) 毎月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という方におすすめです！ ※次月のテーマは毎月25日頃に発表します。		フリーマシントレーニング 1階トレーニングルーム　各6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かけ下さい。		土曜日体操教室 【毎週土】10:00～10:40　2階集会室B　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に集会室B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。 自宅で作れる簡単なトレーニングやストレッチを行います！	

※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。【10月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

カレンダーの見方 ：午前の教室 ：午後の教室 ：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						1 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(終) 14:00～膝痛予防改善 15:00～頭とからだの健康教室(終)	2 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	3 日 10:30～朝トレ
4 月 10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 13:30～健康トレーニング 15:50～やわらぐヨガ	5 火 10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング 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 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 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～健康サーキットトレーニング 14:00～健康トレーニング	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 14:00～膝痛予防改善	9 土 10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30	10 日 臨時休館日		
11 月 10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 13:30～健康トレーニング	12 火 10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング 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	14 木 10:00～健康サーキットトレーニング 14:00～健康トレーニング 16:00～もくトレ	15 金 10:30～かんたんエアロ&ストレッチ 14:00～膝痛予防改善	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 15:50～やわらぐヨガ	19 火 10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング 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 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 13:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	21 木 10:00～健康サーキットトレーニング 14:00～健康トレーニング	22 金 10:00～健康トレーニング 14:00～膝痛予防改善(終) 11.22 いい夫婦の日	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	26 火 10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング 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 10:00～健康トレーニング 10:00～男性のための料理教室(終) 11:15～動きやすいからだづくり(終) 13:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	28 木 10:00～健康サーキットトレーニング 14:00～健康トレーニング 16:00～もくトレ	29 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 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			

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。

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



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～頭とからだの健康教室	5 火	9:15～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～マシン倶楽部 (始) 18:30～ボディメイクワークアウト	6 水	9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 15:30～肩こり予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス	7 木	10:00～健康トレーニング① 14:15～健康トレーニング② 15:45～秋のゆったりヨガA 16:45～秋のゆったりヨガB 18:30～脂肪燃焼!! リズムエクササイズ	1 金	9:15～ミニ健30① 10:15～ミニ健30② 11:00～バランストレーニング足腰元氣 	2 土	10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ゆったりストレッチ 14:15～健康トレーニング 15:30～スクエアステップ	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
11 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～頭とからだの健康教室 18:00～姿勢改善エクササイズ	12 火	9:15～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～マシン倶楽部 18:30～ボディメイクワークアウト	13 水	19:00～ENJOYヒップホップダンス 	14 木	10:00～健康トレーニング① 14:15～健康トレーニング② 15:45～秋のゆったりヨガC 16:45～秋のゆったりヨガD 18:30～脂肪燃焼!! リズムエクササイズ	8 金	9:15～ミニ健30① 10:15～ミニ健30② 11:00～バランストレーニング足腰元氣 14:00～マシン倶楽部 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 14:15～健康トレーニング 15:30～スクエアステップ (終)	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
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～頭とからだの健康教室 (終) 18:00～姿勢改善エクササイズ	19 火	9:15～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:00～マシン倶楽部 18:30～ボディメイクワークアウト	20 水	9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 15:30～肩こり予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス	21 木	10:00～健康トレーニング① 14:15～健康トレーニング② 15:45～秋のゆったりヨガA 16:45～秋のゆったりヨガB 18:30～脂肪燃焼!! リズムエクササイズ	15 金	9:15～ミニ健30① 10:15～ミニ健30② 11:00～バランストレーニング足腰元氣 14:00～マシン倶楽部	16 土	10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ゆったりストレッチ 14:15～健康トレーニング	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
25 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 (始) 18:00～姿勢改善エクササイズ	26 火	9:15～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 18:30～ボディメイクワークアウト 	27 水	9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 15:30～肩こり予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス	28 木	10:00～健康トレーニング① 14:15～健康トレーニング② 15:45～秋のゆったりヨガC 16:45～秋のゆったりヨガD 18:30～脂肪燃焼!! リズムエクササイズ	22 金	9:15～ミニ健30① 10:15～ミニ健30② 11:00～バランストレーニング足腰元氣 14:00～マシン倶楽部 (終) 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 14:15～健康トレーニング	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
								29 金	9:15～ミニ健30① 10:15～ミニ健30② 11:00～バランストレーニング足腰元氣	30 土	10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ゆったりストレッチ 14:15～健康トレーニング 		

ありがとう!



みんなといきいき体操

月～金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
土・日 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。