

# 町会・自治会の皆さんへ デジタル活用講座へ参加してみませんか

町会・自治会内の連絡手段やイベント内容の発信などを  
学べるデジタル活用講座への参加団体を募集します。

X(旧Twitter)やInstagramの活用方法、LINEでの連絡方法など、  
SNSの使い方をはじめ、令和5年度から実施しているデジタル回覧板の活用方法  
を含め、わかりやすくお伝えし、講座内で実際に体験していただきます。

## 募集対象

町会・自治会で  
・主に広報を担当している方  
・デジタル化に興味のある方

## 場所

麻布区民協働スペース  
所在地:港区六本木五丁目16番46  
号 麻布保育園3階

## 定員

10団体程度

## 持参する もの

スマホやタブレット

## 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。  
FAXの場合は、同封の申し込み用紙にご記入ください。  
メールの場合は、必要事項を記載の上、送信ください。

## お知らせ

スマホやタブレットをご持参できない場合は、事前にご  
相談ください。講座中に限り、端末の貸し出しをいたし  
ます。



講座内容/日程 ※興味のある回のみ参加も可能です。

|     | 日程        | 時間        | 内容                            |
|-----|-----------|-----------|-------------------------------|
| 第1回 | 10月1日(火)  | 午前10時~12時 | スマホ/タブレットの基本                  |
| 第2回 | 10月8日(火)  | 午後2時~4時   | デジタル回覧板の基本、活用方法               |
| 第3回 | 10月16日(水) | 午前10時~12時 | LINEの基本、活用方法                  |
| 第4回 | 10月24日(木) | 午後2時~4時   | X(旧Twitter)、Instagramの基本、活用方法 |
| 第5回 | 10月29日(火) | 午前10時~12時 | ホームページの基本、活用事例の紹介             |
| 第6回 | 11月6日(水)  | 午後2時~4時   | 各回の振り返りや質疑応答                  |

## 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6年度 町会・自治会まるごとデジタル支援 申込用紙



## ～町会・自治会デジタル活用講座～

### 申込方法

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又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](mailto: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「〇〇町会 町会・自治会デジタル活用講座申込」をお願いします。

### 申込期限

令和6年9月24日(火)まで

※お申し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

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  
☎03-3578-2197

# ひきこもり学習会

一回だけでも参加できます！

## 第2回 自分が居てもいいと思える場所とは ～それぞれの経験談から～

とき 9月21日(土) 13:30~15:30

講師 割田大悟氏(ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in横浜代表)  
すみれ氏(当事者会からふらっとサポーター、ぼかぼかてらすスタッフ)

## 第3回 これからの生活設計 ～いろいろな働き方や親亡きあとを考える～

とき 11月30日(土) 13:30~15:30

講師 阿部達明氏(楽の会リーラ 副理事長、カウンセラー、キャリアカウンセラー、  
1級ファイナンシャル・プランニング技能士)

## 第4回 本人の生きる力を支える家族の役割

とき 令和7年3月15日(土) 13:30~15:30

講師 上田理香氏(KHJ全国ひきこもり家族会連合会事務局長、ピアサポーター、  
公認心理師)

ひきこもり状態への理解を深め、家族や周りの人たちができることを考えるための学習会を、定期的に開催しています。



※第1回「ひきこもりと居場所～本人理解を深めるために～」は終了しました

ところ 芝浦区民協働スペース

対象 港区在住・在勤・在学で、ひきこもり等の生きづらさを抱えたご本人、ご家族、支援者

定員 各回20人(申し込み多数の場合は、ご本人、ご家族優先)

申込み 各学習会開催3日前(水曜日)までに、電話、FAX、メール、申込フォーム(<https://forms.gle/4uaRLTzrbSZrSv29>)で、氏名、電話番号、参加希望内容、「在住 or 在勤 or 在学」を明記しお申込みください。



問い合わせ

申し込み

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 Email:chiiki@minato-cosw.net

参加申込書

下記のとおり、申し込みます。

|         |  |
|---------|--|
| お名前     | ふりがな   |
| 参加希望日   | 希望の講座に○をつけてください。いくつでも選択できます。<br><input type="checkbox"/> 【第2回】 9月21日(土)<br><input type="checkbox"/> 【第3回】 11月30日(土)<br><input type="checkbox"/> 【第4回】 令和7年3月15日(土) |
| メールアドレス |  |
| 電話番号    |  |
| 対象区分    | <b>在住</b> (芝・麻布・赤坂・高輪・芝浦港南) ・ <b>在勤</b> ・ <b>在学</b><br><small>※在住の場合は、お住まいの地区にも○をご記入ください。</small>  |
| その他     | 講師への質問等がありましたら、ご記入ください。  |

※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。

芝浦区民協働スペース

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

[電車]

- ・JR「田町駅」東口徒歩5分
- ・都営地下鉄「三田駅」A6出口徒歩6分

[バス]

- ・ちいばす芝ルート・芝浦港南ルート (品川駅港南口行)  
「みなとパーク芝浦」徒歩0分
- ・ちいばす芝浦港南ルート (田町駅東口行) 「芝浦一丁目」  
徒歩4分
- ・お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩7分
- ・都営交通「田町駅東口」徒歩6分

会場



困った行動の

ウラには何がある？

～人を支える地域のチカラ～

9月28日(土)  
14時～16時

ご近所にちょっと気になる人いませんか？  
地域の中で、生きづらさを感じている人、助けを求められない人がいます。  
実際の事例などを元に、何に困っているのか、地域でどんなことができる  
のかを考えます。

**ところ** 麻布地区総合支所2階 第3会議室 (港区六本木5-16-45)

**講師**

山下 興一郎 氏

(社会福祉法人 全国社会福祉協議会 主任教授)



**申込み**

対象：区内在住・在勤・在学の人 定員：30人(申込順)

9月26日(木)までに電話・FAX、または申込フォーム  
(<https://forms.gle/iFDTkiCzjBNZeYg69>)よりお申し込みください。  
※手話通訳が必要な人は、9月13日(金)までにお申し出ください。



←申し込みフォーム

**問い合わせ・申し込み先**

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

地域福祉係 宛 FAX:03-6230-0285

|                              |               |     |    |
|------------------------------|---------------|-----|----|
| お名前                          | ふりがな          |     |    |
|                              |               |     |    |
| 連絡先                          | TEL           | FAX |    |
| メールアドレス                      |               |     |    |
| 対象区分<br>(○をしてください)           | 在住            | 在勤  | 在学 |
| 申込み理由、<br>講師に質問、<br>聞きたいこと 等 | よろしければご記入ください |     |    |

※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。

## 講師紹介

### 山下 興一郎 氏 (社会福祉法人 全国社会福祉協議会 主任教授)

1992年、全国社会福祉協議会に入職。児童福祉部、地域福祉部等の幅広い業務を担当し、2013年から淑徳大学准教授(地域福祉論)に就任(~2023年3月)。全国各地の事例検討会に招かれ「個と地域の一体的支援」を地域で展開するためのスーパーバイズ等に関わる。

現在は全国社会福祉協議会中央福祉学院主任教授として、全国の社会福祉を担う人材の育成・専門性向上に尽力されている。

港区社会福祉協議会地域福祉活動計画策定委員会副委員長。

## 会場案内

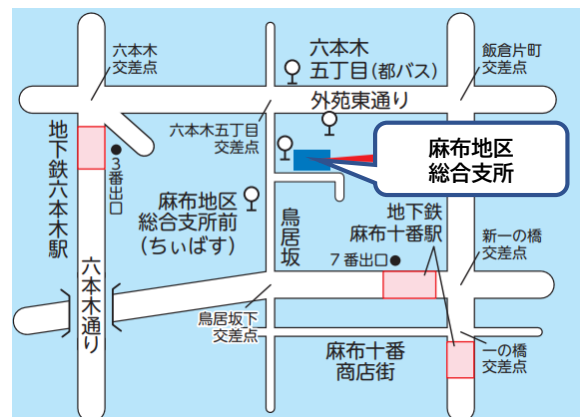
麻布地区総合支所 2階 第3会議室  
(港区六本木5-16-45)

### ◆地下鉄

日比谷線、大江戸線六本木駅 3番出口 徒歩7分  
大江戸線、南北線麻布十番駅 7番出口 徒歩10分

### ◆バス

港区コミュニティバス(ちいばす)麻布ルート、田町ルート「麻布地区総合支所前」から徒歩0分





～「高輪築堤」が結ぶ～ 佐賀県×港区 連携プロジェクト

佐賀東高校演劇部上演

脚本・演出

いやどみ☆こ～せい・佐賀東高校演劇部

# 太陽の 羅針盤

入場  
無料

おかじょうき  
～陸蒸気を海に通せ～

あの日はじめて、蒸気機関車が走った。海の上を走る一番列車。  
「いま」を生きる高校生が「人間・大隈重信」の心に迫る。

9/8

日

港区立赤坂区民センター 区民ホール

応募方法

右のQRコードからお申込みフォームにて受付いたします。

上演時間

第1部 15:00～16:30 第2部 18:00～19:30

(※内容は同じものです)

予約受付

各回 300人 (先着順・定員になり次第、締め切ります。)

問い合わせ先

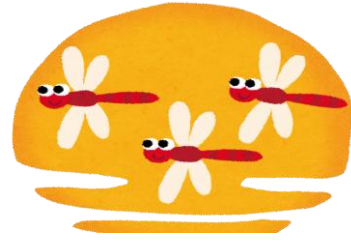
佐賀県政策部 電話：0952-25-7360 ✉ kikakuteam@pref.saga.lg.jp





### カレンダーの見方

- 午前教室 (始): 初回 黒字: 申し込みが必要
- 午後教室 (終): 最終回 青字: 申し込み不要
- 夜間教室



### 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。  
 自宅で出来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。  
 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)

|     |   |     |   |     |   |     |  |     |  |     |  |     |  |
|-----|---|-----|---|-----|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|
| 2月  | 9:30~ 体カアップ<br>9:30~ 健康トレーニング月曜日A<br>11:00~ 健康トレーニング月曜日B<br>13:30~ はじめてマシン<br>15:00~ 夏の女性ヨガ | 3火  | 9:30~ ミニ健30火曜日A①(終)<br>10:00~ マシントレーニング入門<br>10:30~ ミニ健30火曜日A②(終)<br>11:20~ ステップ台でエクササイズ<br>13:15~ フリーマシントレーニング<br>14:30~ ミニ健30火曜日B①(終)<br>15:30~ ミニ健30火曜日B②(終) | 4水  | 10:00~ 頭とからだの健康教室<br>11:30~ みんなといきいき体操    | 5木  | 9:30~ 男性のための料理教室<br>10:00~ 膝痛予防改善教室<br>11:30~ みんなといきいき体操<br>11:50~ ちよい足し体操<br>13:30~ バランス足腰元気講座    | 6金  | 10:00~ セラバンドでエクササイズ<br>10:00~ マシントレーニング入門<br>11:30~ みんなといきいき体操<br>13:30~ ミニ健30金曜日A①(終)<br>13:30~ はじめてマシン<br>14:30~ ミニ健30金曜日A②(終) | 7土  | 10:00~ 土曜日体操教室<br>11:00~ みんなといきいき体操<br>13:15~ フリーマシントレーニング<br>15:00~ 夏の男性ヨガ    | 8日  |  |
| 9月  | 9:30~ 体カアップ(終)<br>9:30~ 健康トレーニング月曜日A(終)<br>11:00~ 健康トレーニング月曜日B(終)<br>13:30~ はじめてマシン         | 10火 | 10:00~ マシントレーニング入門<br>10:20~ 新聞棒&ボールでお手軽体操教室<br>11:20~ ステップ台でエクササイズ<br>13:15~ フリーマシントレーニング<br>13:20~ 手ぬぐいでお手軽体操教室   | 11水 | 10:00~ 頭とからだの健康教室<br>11:30~ みんなといきいき体操    | 12木 | 9:30~ 男性のための料理教室<br>10:00~ 膝痛予防改善教室<br>11:30~ みんなといきいき体操<br>11:50~ ちよい足し体操<br>13:30~ バランス足腰元気講座    | 13金 | 10:00~ セラバンドでエクササイズ<br>10:00~ マシントレーニング入門<br>11:30~ みんなといきいき体操<br>13:30~ はじめてマシン   | 14土 |  | 15日 |  |
| 16月 | 15:00~ 夏の女性ヨガ<br>   | 17火 | 10:00~ マシントレーニング入門<br>10:20~ 新聞棒&ボールでお手軽体操教室<br>11:20~ ステップ台でエクササイズ<br>13:15~ フリーマシントレーニング<br>13:20~ 手ぬぐいでお手軽体操教室   | 18水 | 10:00~ 頭とからだの健康教室(終)<br>11:30~ みんなといきいき体操 | 19木 | 9:30~ 男性のための料理教室(終)<br>10:00~ 膝痛予防改善教室<br>11:30~ みんなといきいき体操<br>11:50~ ちよい足し体操<br>13:30~ バランス足腰元気講座 | 20金 | 10:00~ セラバンドでエクササイズ<br>10:00~ マシントレーニング入門<br>11:30~ みんなといきいき体操<br>13:30~ はじめてマシン   | 21土 | 10:00-15:00<br>みてみて!<br>たいけん!<br>みたまつり   | 22日 |  |
| 23月 | 15:00~ 夏の女性ヨガ(終)<br>  | 24火 | 10:00~ マシントレーニング入門(終)<br>10:20~ 新聞棒&ボールでお手軽体操教室<br>11:20~ ステップ台でエクササイズ<br>13:15~ フリーマシントレーニング<br>13:20~ 手ぬぐいでお手軽体操教室  | 25水 | 11:30~ みんなといきいき体操<br>                     | 26木 | 10:00~ 膝痛予防改善教室(終)<br>11:30~ みんなといきいき体操<br>11:50~ ちよい足し体操<br>13:30~ バランス足腰元気講座                     | 27金 | 11:30~ みんなといきいき体操<br>13:30~ はじめてマシン  | 28土 | 10:00~ 土曜日体操教室<br>11:00~ みんなといきいき体操<br>13:15~ フリーマシントレーニング<br>15:00~ 夏の男性ヨガ(終) | 29日 |  |

|     |                |
|-----|----------------|
| 30月 | 13:30~ はじめてマシン |
|-----|----------------|

**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)

**●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。  
 スタンプが満タんで、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ススメです!  
 ※次月のテーマは毎月25日頃に発表します。



# 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】 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
- ：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



|   |   |  |   |   |  |   |
|---|---|--|---|---|--|---|
| <p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～ やわらくヨガ</p> | <p>15:00～ 肩こり予防改善</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>                              | <p>10:00～ 男性のための料理教室(始)</p> <p>11:15～ 動きやすいからだづくり(始)</p> <p>15:00～ ミニ健30(終)</p> <p>16:00～ ミニ健30(終)</p> | <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>                                    | <p>10:30～ かんたんエアロ&amp;ストレッチ</p> <p>13:30～ 頭とからだの健康教室</p> <p>14:00～ 膝痛予防改善(始)</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室</p> | <p>10:00～ ミニ健30(終)</p> <p>11:00～ ミニ健30(終)</p>                            | <p>10:30～ 朝トレ</p>                       |
| <p>10:00～ ミニ健30(終)</p> <p>11:00～ ミニ健30(終)</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>                | <p>15:00～ 肩こり予防改善</p> <p>16:00～ ゴルフピラティス</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>       | <p>10:00～ 男性のための料理教室</p> <p>11:15～ 動きやすいからだづくり</p>   | <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～ コア&amp;ダンベルトレーニング</p>    | <p>10:30～ かんたんエアロ&amp;ストレッチ(終)</p> <p>13:30～ 頭とからだの健康教室</p> <p>14:00～ 膝痛予防改善</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室</p> | <p>14:00～ ズンバゴールド</p> <p>15:30～ ズンバゴールド</p> <p>16:40～ ストレッチ</p>          | <p>10:30～ 朝トレ</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p> |
| <p>15:50～ やわらくヨガ(終)</p> <p>敬老の日</p>   | <p>15:00～ 肩こり予防改善</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>                              | <p>10:00～ 男性のための料理教室</p> <p>11:15～ 動きやすいからだづくり</p>   | <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>                                    | <p>13:30～ 頭とからだの健康教室</p> <p>14:00～ 膝痛予防改善</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室</p>                                    | <p>14:00～ ズンバゴールド</p> <p>15:30～ ズンバゴールド</p> <p>16:40～ ストレッチ</p>          | <p>10:30～ 朝トレ</p> <p>秋分の日</p>           |
| <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>振替休日</p>  | <p>15:00～ 肩こり予防改善</p> <p>16:00～ ゴルフピラティス(終)</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(終)</p> | <p>10:00～ 男性のための料理教室</p> <p>11:15～ 動きやすいからだづくり</p>   | <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～ コア&amp;ダンベルトレーニング(終)</p> | <p>13:30～ 頭とからだの健康教室</p> <p>14:00～ 膝痛予防改善</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室</p>                                    | <p>14:00～ ズンバゴールド(終)</p> <p>15:30～ ズンバゴールド(終)</p> <p>16:40～ ストレッチ(終)</p> | <p>10:30～ 朝トレ(終)</p>                    |

30月

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

### 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。



ありがとう!



- 10:00~ 朝活サーキットトレーニング
- 11:00~ ポールdeリラックス
- 14:00~ フリートレーニング
- 15:00~ 自主卓球

|   |   |  |  |   |   |  |
|---|---|--|--|---|---|--|
| <p><b>2月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30~ フォローアップトレーニング</li> <li>10:45~ ミニ健30① (終)</li> <li>11:45~ ミニ健30② (終)</li> <li>14:15~ 頭とからだの健康教室 (始)</li> <li>14:30~ みんなの食と健口</li> <li>18:00~ 姿勢改善エクササイズ</li> </ul> | <p><b>3火</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ フォローアップトレーニング</li> <li>14:00~ はじめてのマシントレーニング</li> </ul>  | <p><b>4水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30~ フォローアップトレーニング</li> <li>10:45~ ミニ健30① (終)</li> <li>11:45~ ミニ健30② (終)</li> <li>15:30~ 腰痛予防改善教室</li> <li>18:30~ ボディメイクワークアウト</li> </ul> | <p><b>5木</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ フォローアップトレーニング</li> <li>15:45~ 夏のスッキリヨガA</li> <li>16:45~ 夏のスッキリヨガB</li> <li>18:30~ エアロステップ</li> </ul>          | <p><b>6金</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:15~ ミニ健30① (終)</li> <li>10:15~ ミニ健30② (終)</li> <li>14:00~ はじめてのマシントレーニング</li> </ul>                             | <p><b>7土</b></p> <p>とらトピア館まつり</p>   | <p><b>8日</b></p> <p>臨時休館</p>   |
| <p><b>9月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30~ フォローアップトレーニング①</li> <li>10:45~ フォローアップトレーニング②</li> <li>14:15~ 頭とからだの健康教室</li> <li>14:30~ みんなの食と健口</li> <li>18:00~ 姿勢改善エクササイズ</li> </ul>                           | <p><b>10火</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ フォローアップトレーニング</li> <li>14:00~ はじめてのマシントレーニング</li> </ul> | <p><b>11水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30~ フォローアップトレーニング①</li> <li>10:45~ フォローアップトレーニング②</li> <li>15:30~ 腰痛予防改善教室</li> <li>18:30~ ボディメイクワークアウト</li> </ul>                      | <p><b>12木</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ フォローアップトレーニング</li> <li>15:45~ 夏のスッキリヨガC</li> <li>16:45~ 夏のスッキリヨガD</li> <li>18:30~ エアロステップ</li> </ul>         | <p><b>13金</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30~ フォローアップトレーニング</li> <li>14:00~ はじめてのマシントレーニング</li> <li>17:30~ 機能改善ピラティス</li> <li>18:30~ ゴルフピラティス</li> </ul> | <p><b>14土</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ 朝のとらトレ体操</li> <li>11:00~ ゆったりストレッチ</li> </ul> | <p><b>15日</b></p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ 朝活サーキットトレーニング</li> <li>11:00~ ポールdeリラックス</li> <li>14:00~ フリートレーニング</li> <li>15:00~ 自主卓球</li> </ul> |
| <p><b>16月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30~ フォローアップトレーニング①</li> <li>10:45~ フォローアップトレーニング②</li> <li>14:15~ 頭とからだの健康教室</li> </ul>  | <p><b>17火</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ フォローアップトレーニング</li> <li>14:00~ はじめてのマシントレーニング</li> </ul> | <p><b>18水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30~ フォローアップトレーニング①</li> <li>10:45~ フォローアップトレーニング②</li> <li>15:30~ 腰痛予防改善教室 (終)</li> <li>18:30~ ボディメイクワークアウト</li> </ul>                  | <p><b>19木</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ フォローアップトレーニング</li> <li>15:45~ 夏のスッキリヨガA (終)</li> <li>16:45~ 夏のスッキリヨガB (終)</li> <li>18:30~ エアロステップ</li> </ul> | <p><b>20金</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30~ フォローアップトレーニング</li> <li>14:00~ はじめてのマシントレーニング</li> </ul>  | <p><b>21土</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ 朝のとらトレ体操</li> <li>11:00~ ゆったりストレッチ</li> </ul> | <p><b>22日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ 朝活サーキットトレーニング</li> <li>11:00~ ポールdeリラックス</li> <li>14:00~ フリートレーニング</li> <li>15:00~ 自主卓球</li> </ul>                       |
| <p><b>23月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14:15~ 頭とからだの健康教室</li> </ul>   | <p><b>24火</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14:00~ はじめてのマシントレーニング</li> </ul>                               | <p><b>25水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:30~ ボディメイクワークアウト (終)</li> </ul>  | <p><b>26木</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:45~ 夏のスッキリヨガC (終)</li> <li>16:45~ 夏のスッキリヨガD (終)</li> <li>18:30~ エアロステップ</li> </ul>                               | <p><b>27金</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14:00~ はじめてのマシントレーニング</li> <li>17:30~ 機能改善ピラティス</li> <li>18:30~ ゴルフピラティス</li> </ul>                              | <p><b>28土</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ 朝のとらトレ体操</li> <li>11:00~ ゆったりストレッチ</li> </ul> | <p><b>29日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~ 朝活サーキットトレーニング</li> <li>11:00~ ポールdeリラックス</li> <li>14:00~ フリートレーニング</li> <li>15:00~ 自主卓球</li> </ul>                       |

**30月**

- 14:15~ 頭とからだの健康教室
- 14:30~ みんなの食と健口
- 18:00~ 姿勢改善エクササイズ



**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・祝日 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。  
 スタンプが満タんで、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。  
 ※スタンプ満タんでから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
- : 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)

### 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↑

|                |   |                |  |                |  |                |   |                |  |                |   |                |                     |
|----------------|---|----------------|--|----------------|--|----------------|---|----------------|--|----------------|---|----------------|---------------------|
| <b>2</b><br>月  | 9:30～ おもてなしの茶道<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>14:10～ ふれあい卓球②                    | <b>3</b><br>火  | 10:00～ モダンバレエ講座<br>13:00～ 臨床美術講座(終)  | <b>4</b><br>水  | 13:00～ カラオケ①<br>14:10～ カラオケ②                                   | <b>5</b><br>木  | 9:00～ 輪投げ<br>10:20～ エンジョイフラ♪<br>13:00～ コーラス<br>13:00～ 麻雀    | <b>6</b><br>金  | 9:15～ 囲碁(初級～中級)<br>11:00～ 囲碁(上級～有段)<br>18:00～ 夜のパン教室                             | <b>7</b><br>土  | 10:00～ 芝の歳時記<br>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)(終)<br>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)(終)<br>13:00～ 書道教室<br>16:00～ ヴァイオリン講座<br>17:30～ 夏のカネフラ | <b>8</b><br>日  | 11:00～ 三田めんそーれコンサート |
| <b>9</b><br>月  | 9:30～ おもてなしの茶道(終)<br>11:00～ フラメンコ<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>14:10～ ふれあい卓球② | <b>10</b><br>火 | 10:00～ 絵手紙教室①<br>11:10～ 絵手紙教室②<br>13:00～ ペン字(終)<br>14:00～ かつお節講座<br>15:30～ 日本語で歌うシャンソン(終)              | <b>11</b><br>水 | 10:00～ 書道教室<br>10:00～ 秋の練り切り講座<br>13:00～ カラオケ①<br>14:10～ カラオケ② | <b>12</b><br>木 | 9:00～ 輪投げ<br>13:00～ コーラス<br>13:00～ 麻雀                       | <b>13</b><br>金 | 9:15～ 囲碁(初級～中級)(終)<br>11:00～ 囲碁(上級～有段)(終)<br>13:00～ ビーズアクセサリー(終)<br>14:00～ フラダンス | <b>14</b><br>土 | <b>臨時休館</b>   | <b>15</b><br>日 |                     |
| <b>16</b><br>月 | <b>敬老の日</b>   | <b>17</b><br>火 | 10:00～ モダンバレエ講座<br>13:00～ ペン字(終)   | <b>18</b><br>水 | 13:00～ カラオケ①(終)<br>14:10～ カラオケ②(終)                             | <b>19</b><br>木 | 9:00～ 輪投げ<br>10:20～ エンジョイフラ♪(終)<br>13:00～ コーラス<br>13:00～ 麻雀 | <b>20</b><br>金 |  | <b>21</b><br>土 | <b>10:00-15:00</b><br><b>みてみて!</b><br><b>たいけん!</b><br><b>みたまつり</b>  | <b>22</b><br>日 | <b>秋分の日</b>         |
| <b>23</b><br>月 | <b>振替休日</b>   | <b>24</b><br>火 | 10:00～ モダンバレエ講座(終)<br>10:00～ ペーパークラフト<br>10:00～ 絵手紙教室①(終)<br>11:10～ 絵手紙教室②(終)<br>15:30～ 日本語で歌うシャンソン(終) | <b>25</b><br>水 | 10:00～ 書道教室(終)<br><b>神明にて歌謡コンサート開催!</b>                        | <b>26</b><br>木 | 9:00～ 輪投げ<br>13:00～ 麻雀(終)<br>13:00～ ドイツ式脳トレを学ぼう!            | <b>27</b><br>金 | 14:00～ フラダンス(終)  | <b>28</b><br>土 | 13:00～ 書道教室(終)  | <b>29</b><br>日 |                     |

**まーぶるカフェ営業情報** (月～土まで営業中! / 日・祝は休業) **営業中**

- 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 9月休業予定日  
21日 みたまつりのため通常営業なし
- 朝ごはん予定日  
11日(水) 25日(水)  
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

※以下の日は営業時間を変更させていただきます  
 10日(火) 11:00-15:00 (ラストオーダー14:30)  
 20日(金) 10:00-14:00 (ラストオーダー13:30)  
 30日(月) 10:00-16:00 (ラストオーダー14:30)

**9月21日(土)みたまつりを開催します!**

開催時間 10:00～15:00

三田いきいきプラザでは「みてみて!たいけん!みたまつり」をテーマに  
**ステージ、作品展、ものづくり、縁日**などの、**見たり、体験できる**ブースや、  
**焼きそばと今川焼の屋台ブース、喫茶特製おとなのお子様ランチ**を用意して、  
 皆様のご来館をお待ちしております!



### 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)

### 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。

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](#)  QRコードはこちら

1 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)

**2** 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

**3** 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)

**4** 9:30～ 茶道(表)①  
 13:00～ 社交ダンス初級  
 13:30～ 茶道(表)②  
 14:00～ 俳句(終)

**5** 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

**6** 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～ パステルアート教室(終)

**7** 9:30～ 囲碁(初級～中級)  
 11:00～ 囲碁(上級～有段)

8 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)

**9** 10:00～ 絵手紙①  
 10:30～ 座タップダンス健康法(終)  
 11:15～ 絵手紙②  
 13:30～ アロマ&ハーブ講座(終)  
 13:30～ カラオケ(終)  
 16:45～ ステキな声づくり講座

**10** 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～ モダンバレエ講座**  
 14:20～ ふれあい卓球②  
 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)

**11** 13:00～ 社交ダンス初級  
 14:00～ 美しいペン字を書く(終)

**12** 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

**13** 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

**14** 9:30～ 囲碁(初級～中級)(終)  
 11:00～ 囲碁(上級～有段)(終)

**15** 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)

**16** 16:45～ ステキな声づくり講座

**17** 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～ モダンバレエ講座**  
 13:30～ 日常英会話 初級(終)  
 14:20～ ふれあい卓球②(終)  
 14:30～ 日常英会話 中級(終)  
 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)(終)

**18** 9:30～ 茶道(表)①(終)  
 13:00～ 社交ダンス初級  
 13:30～ 茶道(表)②(終)

**19** 10:00～ 絵本アート教室(終)  
 13:30～ 木曜ヨガ①(終)  
 14:00～ 仏原語シャンソン(終)  
 14:00～ 美しいかなを書く①(終)

**20** 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)

**21** 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)

**23** 10:00～ 絵手紙①(終)  
 11:15～ 絵手紙②(終)  
 16:45～ ステキな声づくり講座

**24** 10:00～ 社交ダンス 中級(終)  
 10:00～ ヴォイストレーニング(終)  
 13:30～ モダンバレエ講座

**25** 10:30～ 芝地区合同歌謡祭  
 13:00～ 社交ダンス初級(終)  
 14:00～ 基本の書(終)

**26** 13:30～ 木曜ヨガ②(終)  
 14:00～ 美しいかなを書く②(終)

**27** 13:30～ フラダンス入門(終)  
 14:00～ 水墨画(終)

**28** 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)

**30** 16:45～ ステキな声づくり講座



### 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)** ●9月休業予定日  
 なし  
 ※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(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 14日(土) 28日(土)  
 30日(日) 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

**9月21日(土)みたまつりを開催します!**  
 開催時間 10:00～15:00  
 三田いきいきプラザでは「みてみて!たいけん!みたまつり」をテーマに  
**ステージ、作品展、ものづくり、縁日**などの、**見たり、体験できる**ブースや、  
**焼きそばと今川焼の屋台ブース、喫茶特製おとなのお子様ランチ**を用意して、



### 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)



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↑

|         |                               |         |                      |         |                                    |         |  |         |  |         |                     |         |   |
|---------|-------------------------------|---------|----------------------|---------|------------------------------------|---------|--|---------|--|---------|---------------------|---------|---|
| 2<br>月  | 12:30~ 楽しく始める英会話<br>          | 3<br>火  | 14:00~ チャレンジみなと使い方講座 | 4<br>水  | 9:15~ 囲碁中級・上級(終)<br>11:00~ 囲碁有段(終) | 5<br>木  | 15:00~ ボイストレーニングA<br>16:00~ ボイストレーニングB<br>17:30~ ゆったり書道          | 6<br>金  | 10:00~ 初めてのスマートフォン講座(始)<br>14:00~ 自主カラオケ講座<br>※60歳以上の港区民のみ参加可能<br>15:30~ モダンバレエ            | 7<br>土  |                     | 8<br>日  |   |
| 9<br>月  | 10:00~ 書道<br>12:30~ 楽しく始める英会話 | 10<br>火 | 14:00~ チャレンジみなと使い方講座 | 11<br>水 |                                    | 12<br>木 | 15:00~ ボイストレーニングA<br>16:00~ ボイストレーニングB                           | 13<br>金 | 10:00~ 初めてのスマートフォン講座<br>14:00~ カラオケ<br>15:30~ モダンバレエ                                       | 14<br>土 | 12:30~ ビーズアクセサリー(終) | 15<br>日 | 9:15~ まったく初めての囲碁入門(終)<br>11:00~ 囲碁初級(終) |
| 16<br>月 | 10:00~ 透明水彩画<br>              | 17<br>火 | 13:30~ ハンドメイド(終)     | 18<br>水 |                                    | 19<br>木 | 15:00~ ボイストレーニングA(終)<br>16:00~ ボイストレーニングB(終)<br>17:30~ ゆったり書道(終) | 20<br>金 | 10:00~ 初めてのスマートフォン講座<br>13:00~ 俳句(終)<br>14:00~ 自主カラオケ<br>※60歳以上の港区民のみ参加可能<br>15:30~ モダンバレエ | 21<br>土 |                     | 22<br>日 |   |
| 23<br>月 | 10:00~ 書道<br>                 | 24<br>火 | 13:30~ アロマ&ハーブ(終)    | 25<br>水 |                                    | 26<br>木 |  | 27<br>金 | 10:00~ 初めてのスマートフォン講座(終)<br>14:00~ カラオケ(終)<br>15:30~ モダンバレエ(終)                              | 28<br>土 |                     | 29<br>日 |   |

30  
月  
12:30~ 楽しく始める英会話(終)



**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

|  |  |
|--|--|
| 6日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)<br>9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)<br>22日(日) 12:00-16:00 (ラストオーダー15:30)<br>23日(月) 10:00-14:00 (ラストオーダー13:30)<br>28日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)<br>30日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) | ●9月休業予定日<br>8日(日)<br>●いきいき朝ごはん予定日<br>14日(土) 28日(土)<br>※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制 |
|--|--|

**営業中**

**9月21日(土)みたまつりを開催します!**

開催時間 10:00～15:00

三田いきいきプラザでは「みてみて!たいけん!みたまつり」をテーマに  
ステージ、作品展、ものづくり、縁日などの、見たり、体験できるブースや、  
焼きそばと今川焼の屋台ブース、喫茶特製おとなのお子様ランチを用意して、  
皆様のご来館をお待ちしております!