

あなたの一歩で、明日が変わる子どもたちがいる。

里親についての説明会



令和5年度下期 開催概要

対象 港区在住の方 **申込** 各回下記締め切り日までに電話でお申し込みください。

日程	開始時間(各回90分)	会場	申込締切	定員
令和5年10月21日(土)	10:00	高輪区民センター	令和5年10月19日(木)	5組
令和5年10月30日(月)	10:00/14:00/16:30	港区児童相談所	令和5年10月27日(金)	5組
令和5年11月27日(月)	10:00/14:00/16:30	港区児童相談所	令和5年11月24日(金)	5組
令和5年12月9日(土)	10:00	麻布区民センター	令和5年12月7日(木)	5組
令和5年12月18日(月)	10:00/14:00/16:30	港区児童相談所	令和5年12月15日(金)	5組
令和6年1月13日(土)	10:00	白金台いきいきプラザ	令和6年1月11日(木)	5組
令和6年1月22日(月)	10:00/14:00/16:30	港区児童相談所	令和6年1月19日(金)	5組
令和6年2月26日(月)	10:00/14:00/16:30	港区児童相談所	令和6年2月22日(木)	5組
令和6年3月9日(土)	10:00	芝公園区民協働スペース	令和6年3月7日(木)	5組
令和6年3月22日(金)	10:00/14:00/16:30	港区児童相談所	令和6年3月19日(火)	5組

◇◇ 養育家庭として子育てされている方の話が聴ける機会 ◇◇

日程	時間	申込締切	定員	内容	会場
令和5年11月23日 (木・祝)	14:00 ~16:00	令和5年11月15日(水)	90名	養育家庭体験発表会	港区立男女平等参画センター リーブラホール (みなとパーク芝浦1階)
令和6年2月17日 (土)	14:00 ~16:00	令和6年2月15日(木)	10組	里親を囲んでの座談会	港区立男女平等参画センター リーブラ学習室C (みなとパーク芝浦2階)

お電話で申込みの上、お越しください。

- ・港区から委託を受けた二葉乳児院のフォスタリングチームみなとが実施いたします。
- ・上記以外の日程でも対応可能です。ご相談ください。



港区児童相談所 フォスタリングチームみなと

〒107-0062 東京都港区南青山5-7-11

里親相談
ダイヤル

03-5962-6505

8:30~18:00 (土・日・祝・12/29~1/3を除く)



あなたの一步で、明日が変わる子どもたちがいる。



親の虐待、病気、離婚、経済的理由など、様々な事情により
家庭で暮らすことのできない子どもが、東京都内には、約4,000人います。
そのうち約8割の子どもたちが、乳児院や児童養護施設等で生活しています。

家庭を必要とする子どもを家庭に迎え入れ、
健やかな育ちを支える「里親」を募集しています。

◆ 里親の種類 ◆

養育家庭（里親）	養子縁組を目的とせず、一定期間、家庭に迎え入れ養育する里親です。
養子縁組里親	養子縁組によって養親になることを希望する里親です。
親族里親	両親等の死亡、長期入院等により養育できない場合に、祖父母等の親族がその子どもを養育する里親です。
専門養育家庭	虐待や障害により専門的なケアを必要とする子どもを養育する里親です。

◆ 里親になるためには ◆

里親になるために、特別な資格や経験は必要ありません。

下記の要件を満たす方は里親に申し込むことができます。

- 港区内に居住していること
- 心身ともに健康であること
- 経済的に困窮していないこと
(親族里親は除く)
- 適切な住環境があること など

◆ 里親になるまでの流れ ◆

- ① 児童相談所に問い合わせ・説明会に参加
- ② 児童相談所での面接・要件の確認
- ③ 認定前研修を受講
- ④ 申請書類を提出
- ⑤ 家庭訪問・調査
- ⑥ 児童福祉審議会での審議
- ⑦ 里親認定・登録



日時

令和5年11月23日(木・祝)

14:00~16:00 (受付・開場13:30開始)

会場

港区立男女平等参画センター リーブラホール

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

JR田町駅より徒歩5分 ※公共交通機関をご利用の上、お越してください。

内容

- 里親制度の紹介
- 養育家庭(里親)の体験談
2名の方にご登壇いただきます。
- 質疑応答
- 港区里親制度普及啓発
キャラクターの名前発表!

※会終了後、ご希望の方には個別の質問に対応します。

申込み

定員 90名

令和5年11月16日(木) 18時までにお申し込みください。

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- 右記二次元コード
- 下記里親相談ダイヤルへの電話
- 下記Fax番号への送信
Faxでお申し込みの場合は、申込者全員の氏名、ふりがな、Fax番号、お住まいの区市町村をご記入ください。

港区里親制度普及啓発
キャラクター



二次元コード



その他

- 手話通訳あり。
- 保育あり。先着順。(生後4か月から就学前まで。5名程度。)
※保育をご希望の方は、電話でお申し込みください。

問合わせ・申込み

港区児童相談所 フォスタリングチームみなと



Tel. 03-5962-6505

Fax. 03-5962-6509

8:30~18:00 (土・日・祝・12/29~1/3を除く)

〒107-0062 東京都港区南青山5-7-11



港区

養育家庭

(里親)

体験発表会のご案内

あなたの一歩で、明日が変わる子どもたちがいる。知ってほしい、養育家庭のこと。

参加
無料

東京都1次募集で参加登録 **3,000** 件突破

好評につき
2次募集開始

12/20まで

災害時の停電対策にも!

住宅用・事業用
— 10kW未満 —

共同購入事業と補助金で 太陽光パネル・蓄電池をおトクに購入するチャンス!



共同購入と補助金で想定市場価格の約 **$\frac{1}{3}$** に!

平均的サイズ太陽光パネル(3kW)・蓄電池(7kWh)を設置した場合の価格イメージ

共同購入で想定市場価格から **約20%OFF**

東京都補助金を活用で **最大150万円補助**

共同購入価格と東京都補助金を活用すると
想定市場価格と比べて購入価格が約 **$\frac{1}{3}$** になり
おトクです。

※補助金の詳細な交付要件等は以下のHPをご覧ください。
https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy/adiabatic_solor

選べる施工費込みのプラン

1 太陽光パネル

発電した電気を
自家消費
電気代を節約!



2 太陽光パネル+蓄電池

昼間発電した電気を
夜間に使えて、
災害対策にも!



3 蓄電池

太陽光パネル既設
卒FITにオススメ!



プラン1:市場価格から **19.5%OFF**※1 プラン2:想定市場価格から **20.6%OFF**※1※2 プラン3:想定市場価格から **21.6%OFF**※2
※は裏面下部参照

港区民の皆様へ

港区では、2050年ゼロカーボンシティの達成に向けて、再生可能エネルギーの利用拡大を推進しています。

太陽光発電や蓄電池を設置することで、二酸化炭素排出量の削減に貢献でき、電気代の節約や防災にも繋がります。

本事業は共同購入によるスケールメリットにより購入価格を低減する仕組みです。港区・東京都の補助金も併せて利用できる場合がありますので、ぜひご活用ください。

**太陽光・蓄電池を設置して
日々の電気代を安く!**

東京都 みんなのおうちに太陽光 |

参加登録しても太陽光パネルや蓄電池の導入契約義務はありません。
参加登録・詳しい情報は専用WEBサイトからご確認を



太陽光パネル・蓄電池の共同購入とは

再生可能エネルギーの普及促進



参加者

販売施工事業者

みんなで参加できる！安心のサポート！
簡単に手続きができる

多くの注文を獲得・計画的に販売・施工

充実した保証

太陽光パネル保証

システム
保証
15年

自然災害
補償
10年

パネル
出力保証
20年

施工保証
10年

蓄電池保証

自然災害
補償
10年

施工保証
10年

蓄電池
製品保証
10年

東京都の補助金と組み合わせてさらにおトクに!!

1

太陽光パネル(3kW)の場合

総補助額最大45万円

2

太陽光パネル(3kW)+蓄電池(7kWh)の場合

総補助額最大150万円

補助金:45万円(太陽光)+ 105万円(蓄電池)

3

蓄電池(7kWh)の場合

総補助額最大105万円

※補助金の詳細な交付要件等は右記のURLからHPをご覧ください。 https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy/adiabatic_solor
新築住宅への導入にも補助があります

まずは
無料登録!

登録から調査の申込み・購入までの流れ

—かんたん手続き—



1

無料の参加登録

10月1日~12月20日

専用WEBサイトから参加登録。
自宅・建物のことをわかる範囲で入力

参加登録は無料!
登録したら待つだけ



2

見積りを確認

登録後すぐ確認

太陽光パネル・蓄電池が
いくらで買えるのか見積りを確認(無料)

お財布に
やさしい

あんしん
手続き



3

調査の申込み*

12月20日まで

設計・最終見積りを作成する為の
図面や現地の調査に申込み

調査後、最終見積りで購入判断し契約手続

早く申込みをすれば、検討時期を充分にとることができます

※調査申込時に3,000円の費用がかかります。(契約される方はお支払い代金に充当いたします。最終的に契約されない方にはお返しいたします。)
※参加登録期間は延長する場合があります。

お問い合わせ窓口

東京 みんなのおうちに太陽光事務局

0120-723-100

受付時間:10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

東京 みんなのおうちに太陽光

検索

いますぐ登録



参加登録・詳しい情報は専用WEBサイトからご確認を
<https://group-buy.metro.tokyo.lg.jp/solar/tokyo/home>

※1 太陽光パネルの市場価格は、株式会社資源総合システム(以下、同社)の調査結果をもとに算出しております。また太陽光パネルの割引率は、同社の調査結果と、3.6kW-4.6kWの範囲に該当する太陽光パネル枚数(12点)における落札3社の平均値から算出しております。
※2 蓄電池の想定市場価格は、同社の調査結果により得られた市場価格に、当社(アイチューザー株式会社)が把握している上記調査に反映されていない蓄電池メーカーによる蓄電池の販売価格の値上げ分(各メーカーの値上げ率に市場シェア率を乗じて加重平均して算出した率を上記市場価格に乘じた金額)を加えて算出しております。

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5年 **11月20日(月)** ~ **12月4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

ありすの杜 地域交流スペース「きらく」
(社会福祉法人 新生寿会 / 社会福祉法人 洛和福祉会)

港区南麻布4-6-1
月～土曜日 午前10時～午後4時

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) 午後1時～午後3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10時～午後4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10時～正午・午後1時～5時

11月25日(土) 午前10時～午後4時

「第6回港区地域福祉フォーラム」の
会場内でも受け付けます！

赤坂区民センター3階 ※11月25日(土)のみ
港区赤坂4-18-13 赤坂コミュニティぶらざ内

※出張による回収は行っていませんので、ご了承ください。

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6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。

第25回港区食品衛生消費者懇談会

知って役立つ! 冷凍食品のこと ～特徴と活用方法～



開催日時 令和5年 **11月28日(火)**

14時～16時30分 受付:13時30分～

身近で便利だけど、知らないこともたくさんある冷凍食品。家庭での取扱い方法やおいしく食べる活用方法などを解説していただきます。

参加費 無料

会場 みなと保健所8階大会議室 ▶▶

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 令和5年11月1日(水)～11月27日(月)
受付時間 9時～17時(11月1日(水)のみ14時から)

みなとコール ☎ 03-5472-3710

一時保育あり ※4ヵ月～就学前、5名まで。
11月20日(月)までにお申し出ください。



講師

一般社団法人日本冷凍食品協会
広報部長
三浦 佳子 氏



懇談会当日
手話通訳者がいます

どなたでも
参加できます

Webでも
開催します!



開催期間 令和5年12月18日(月)～令和6年1月12日(金)

テーマ

- ① 食中毒予防3原則
- ② 異物混入事例集
- ③ 冷凍食品とはどんなもの?

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。

詳細は区ホームページを
ご覧ください。

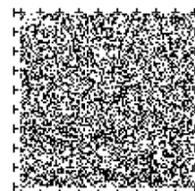


令和5年11月1日～掲載します

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)



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

超高齢社会の今、できることから始めませんか？

地域の見守りと支援のヒント

～今すぐ始めるココロとモノの整理術～

遺品整理や福祉整理のプロフェッショナルから、現場から見えてくる見守りのヒントや生前整理・終活・モノの整理術などの実践方法を学びます。

12月7日(木) 14:00～16:00
(開場 13:30)

リーブラホール (芝浦1丁目16-1 みなとパーク芝浦 1階)

第1部

整理現場から見た地域の見守りと支援の大切さ

第2部

ココロとモノの整理術

講師

遺品整理と福祉整理のプロフェッショナル
あんしんネット事業部長

石見 良教



申し込み

対象:どなたでも ◆定員100人(申込順)◆

12月4日(月)までに電話・FAX、または申込フォーム(<https://forms.gle/RVBSNxFkUef6iit89>)よりお申し込みください。

※保育が必要な人は、11月29日(水)までにお申し出ください。

(対象:4ヶ月～就学前、3名程度、申込順)

※手話通訳あり

申込フォーム→



問い合わせ・申し込み

港区社会福祉協議会 地域福祉係

電話:03-6230-0281 FAX:03-6230-0285 メール:chiiki@minato-cosw.net

主催:港区

FAX用 参加申込書

港区社会福祉協議会 地域福祉係 宛 FAX:03-6230-0285

お名前	ふりがな	
連絡先	TEL	FAX
区分	在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ その他()	
申込み理由	よろしければご記入ください	
その他	※保育が必要な場合はその旨ご記入ください	

※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

石見 良教(いしみ よしのり)

遺品整理と福祉整理のプロフェッショナル
あんしんネット事業部長

福岡市生まれ。西南学院大学法学部卒業後、広告、出版業界から葬祭業界へ。さらに遺品整理業へ転身。長年にわたる遺品整理業務から、超高齢社会で問題化してきている福祉住環境整理(福祉整理)の提唱者。常に現場の最前線に立ち、批評や評論ではない生の現場の声を情報として発信。

マスコミ各社からも取材での丁寧な対応が好評となり、遺品整理人の密着シリーズをはじめ、ドラマの遺品整理監修、時には役者としても出演。

これまでに9000件以上の現場に携わり、現場からの声を大切に考え、福祉や介護に携わる方々と共に考える講演が好評。特に「孤独死」問題や高齢者のゴミ問題の解決に向けて、地域での見守りの大切さを伝えています。最近では、介護予防としての整理術「生前整理」の講話も行ない、これまでに905会場でボランティア講演を続けています。

会場案内

リーブラホール (芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階)

- 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」 徒歩 6 分
- ちいばす芝ルート・芝浦港南ルート
「みなとパーク芝浦」バス停から徒歩すぐ



町会・自治会のみなさん必見！



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への参加団体を募集します

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

ホームページ作成講座

3回通して受講すれば町会のホームページを設立できます！！

パソコンで文字を打てる方であれば、どなたでも比較的簡単にホームページが作成できる無料のツールを活用し、ホームページを作成します。

講座の中でホームページの公開まで行います。

講座内容

講座回	内容
第1回	ホームページの基礎、ホームページ作成ツールの説明 等 ※ 第2回開催日までに、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2回	ホームページ作成ツールの操作、作成 等
第3回	SNSを使った情報拡散の手法支援、作成したホームページの発表 等

開催日程

場所	赤坂区民センター(4階 多目的室)	
第1回	11月27日(月)	午後2時～4時
第2回	12月5日(火)	午前10時～12時
第3回	12月13日(水)	午前10時～12時

※講座には、**パソコン**をお持ちください。

※**パソコンのご持参ができない場合は、事前にご相談ください。**

※講座内容、開催日程は変更になることがあります。

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に**電話**または**メール**でお申込みください。

電話番号：03-3578-2532

メールアドレス：minato03@city.minato.tokyo.jp

令和5年度

防災コーディネーター研修



地域生活編



職場編

受講無料

※通信にかかる費用は受講者の負担になります。

防災 コーディネーター とは?



過去の災害においては、避難所での着替えや授乳など様々な場面で、女性の視点を踏まえた取組みが十分になされてこなかったという指摘があります。災害時に発生する多様なニーズに、よりきめ細かく対応していくためには、「必要な知識を身に付け」「災害時に適切な行動をとり」「周りの人を牽引できる」女性が、地域や職場の防災活動において活躍することが必要です。

東京都では、このように発災時に地域や職場の防災活動のリーダー的人材となる女性を「防災コーディネーター」と位置づけ、人材の育成を目的とした研修を実施しています。



研修の概要



オンライン開催

パソコン、タブレット又はスマートフォンを通じて受講するオンライン研修です。

事前講義

オンデマンド動画を視聴

個人で講義動画を視聴し、事前課題に取り組みます。



ワークショップ

オンライン研修に出席

オンライン会議システム「Zoom」を使用して、受講者同士で意見交換を行います。



※インターネットに接続されたパソコン、タブレット又はスマートフォンが必要です。

定員

地域生活編

職場編

各50～60名 事前申込制

応募多数の場合は抽選

日程

オンデマンド動画 配信期間

オンライン研修日

地域生活編

令和5年12月11日(月)

?

令和6年1月20日(土)

13:00～16:00

職場編

令和6年1月21日(日)

令和6年1月21日(日)

13:00～16:00

対象者

下記の4つをすべて満たす方がお申し込みできます。

1. 都内在住、在勤又は在学の方
2. オンデマンド動画、オンライン研修ともに受講できる方
3. 受講環境を自分で用意できる方
4. 既に防災の基礎的な知識を身に付けている方(東京都防災HPIに掲載の「東京都女性防災人材育成テキスト」の内容程度)

防災コーディネーターの人材像

- ☑ 災害時に「その場」で活躍できる
- ☑ 平常時においても被害軽減のための日常の備えに役割が果たせる
- ☑ 被災者になってもしなやかに立ち直ることができる
- ☑ 地域や職場で周囲の人をより良い方向に導くことができる

防災コーディネーターが備えるべき能力

- ☑ 自らの身を守るために必要な知識を身に付けている
- ☑ 身に付けた知識に基づき、適切な行動ができる
- ☑ 周囲の人を牽引するコミュニケーション能力を備えている



研修内容

地域生活編

災害発生後における多様な被災者への対応、避難生活上の課題やノウハウ、適切なコーディネーションを学びます。また、日頃からどんな人と連携体制を作っておくべきかをワークショップを中心に実践的に学びます。

主なテーマ(予定)

- ▶ 災害発生直後の被害と対応
- ▶ 多様な避難形態と被災者の発生
- ▶ 避難生活上の課題と対応
- ▶ 防災コーディネーターに必要なこと
- ▶ 防災コーディネーターとして活動するための準備

受講時間の目安	オンデマンド動画	オンライン研修
	2.5時間程度	3時間程度

職場編

職場で災害が発生した場合の対応プロセス、職場に留まることになった場合の問題やその対応を学びます。また、多様な被災者への対応、連携のポイントをワークショップを中心に実践的に学びます。

主なテーマ(予定)

- ▶ 災害時に生じる被害と対応の流れ
- ▶ 帰宅困難者の発生と安全確保
- ▶ 職場にとどまるうえで生じる課題
- ▶ 防災コーディネーターに必要なこと
- ▶ 事業所の一員として求められる平時の取組

受講時間の目安	オンデマンド動画	オンライン研修
	2.5時間程度	3時間程度

申込方法

右記のWebフォームからお申し込みください▶ <https://www.tokyo-bousaijinzai.jp>

申込期限 令和5年11月20日(月)13時まで

お問合せ 令和5年度 防災コーディネーター研修事務局(株式会社開発計画研究所内)
電話: 03-6809-8450(受付時間: 10時~17時 土日祝日除く) メール: info@tokyo-bousaijinzai.jp



受講の流れ

STEP 01

オンデマンド動画を視聴



- Webフォームから申し込み後、受講決定メールを受け取る
 - 受講決定メールは12月上旬に送付予定です(応募多数により抽選を行う場合、落選された方に対してもメールで通知いたします)
- 受講決定メール記載のURLから「学習管理システム(LMS)」にログイン
 - ログイン用ID、パスワードも受講決定メールで予めお知らせします。
 - インターネットに接続可能なパソコン、タブレット又はスマートフォンが必要です。
 - 下記 **推奨環境** を必ずご確認ください。
- オンデマンド動画を視聴して学習
 - 動画の構成、内容は **地域生活編** **職場編** で異なります。
- 動画視聴後のチェックテストで、学習内容を復習

STEP 02

オンライン研修に出席



研修日時	地域生活編	令和6年1月20日(土)13:00~16:00
	職場編	令和6年1月21日(日)13:00~16:00

- 事前に届くメール案内を基に、Zoomに参加
 - オンライン研修日1週間前までに、Zoomの参加方法をメールでご案内いたします。
 - 音声や通信環境に問題がないか確認するZoom接続テスト日もご用意いたします。(参加は任意)
 - インターネットに接続可能なパソコン、タブレット又はスマートフォンが必要です。
 - グループで簡単な作業をお願いする場合がありますので、パソコンでの受講をお奨めします。
- 講師及び事務局の案内に従って受講

STEP 03

修了証の交付

本研修を修了された方には、後日修了証を郵送いたします。

修了要件(**地域生活編** **職場編** 共通)

- ・ オンデマンド動画をすべて視聴
- ・ オンライン研修に出席(遅刻、早退は時間にかかわらず未受講扱い)
- ・ 各種チェックテスト、アンケートに回答

推奨環境 パソコンでの受講を推奨!

	PC端末	スマートフォン	タブレット
OS	Windows10、11 Mac OS 10.15以上	iOS 14以降 Android 9.0以降	iPadOS 14以降 Android 9.0以降
ブラウザ	Chrome、Edge、Firefox、Safari いずれも最新版	Safari、Chrome いずれも最新版	Safari、Chrome いずれも最新版
インターネット環境	ブロードバンド接続 有線又は無線(Wi-fi、3G)	ブロードバンド接続 無線(Wi-fi、3G)	ブロードバンド接続 有線又は無線(Wi-fi、3G)
スピーカー・マイク・Webカメラ	機器内蔵もしくはUSB接続のスピーカー・マイク・Webカメラ		

※タブレット及びスマートフォンはZoomの機能が制限される場合があります。



職場の防災担当として、いろいろな講座を受講したり、部署内で議論をしたりしていますが、今回の研修では今までになかった気づきがありました。

職場編

防災コーディネーター研修 受講者の声

地域で防災に関わりたいと思い研修に参加しました。基本的な知識と共に、共助には日頃の備えとして、顔が見える関係づくりも非常に大切だという気づきも得られました。グループワークで様々な背景の方の話を聞くことができたのも良かったです。

地域生活編

研修で様々な立場の方と交流でき、自分では気が付かなかった視点をたくさんいただきました。いざという時に少しでも役に立てるよう、日頃から地域のことに目を配ることを心がけたいと思います。

地域生活編

とても有意義な内容でした。他の企業の工夫や状況を伺う機会はなかなかなく、また、こんなに防災について考えている方々がいるのだと知り、とても心強く思えました。

職場編



令和5年度

視聴無料

動画配信



防災ウーマンセミナーのご案内

防災コーディネーター研修の受講前に、防災の基礎的な知識を復習しましょう。
災害時に地域や職場で起こることを「女性の視点」から学びます。

対象者 都内在住・在勤・在学の方（性別問わず）

配信期間

第1弾(前半) 令和5年10月17日(火)～令和6年1月31日(水)

第2弾(後半) 令和5年11月2日(木)～令和6年1月31日(水)

セミナー内容

基礎編 「多様な視点を防災に取り入れる」 講師：浅野 幸子氏

地域生活編 「災害に備える情報収集」 講師：あんどうりす氏

職場編 「職場・外出先での防災知識」 講師：小野 修平氏

視聴方法

① Webフォームに必要事項を入力してお申し込みください。

申込フォーム <https://www.stage.ac/tokyobousaiseminar/regist/>

申込期限 令和6年1月29日(月)まで

② 登録完了後、事務局より視聴用URL等が届きます。

※動画の視聴には、インターネット接続環境が必要です。通信にかかる費用は自己負担になります。



防災ウーマンセミナー
に関するお問合せ

令和5年度 東京都防災セミナー事務局（株式会社ステージ内）

電話：03-3554-5049（受付時間：9時～18時 土日祝日除く） メール：tokyobousaiseminar@stage.ac

※防災コーディネーター研修事務局とは異なります。ご注意ください。

<p>カレンダーの見方</p> <p>■ : 午前の教室 (始): 初回</p> <p>■ : 午後の教室 (終): 最終回</p> <p>■ : 夜間の教室</p> <p>※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。</p>		1	2	3	4	5
<p>6</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:00～ iPad講座(始)</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p>	<p>7</p> <p>9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-</p> <p>13:00～ 臨床美術講座</p>	<p>水</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p>	<p>木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:20～ エンジョイフラ♪</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p>	<p>金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13:00～ いきいき寄席</p> <p>文化の日</p>	<p>土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)</p> <p>13:00～ 書道教室</p>	<p>5</p> 
<p>13</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>10:00～ みたまち倶楽部(始)</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:00～ iPad講座</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p>	<p>14</p> <p>9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-</p> <p>10:00～ 絵手紙教室①</p> <p>11:10～ 絵手紙教室②</p> <p>13:00～ ペン字</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>水</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>七五三</p>	<p>木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:20～ エンジョイフラ♪(終)</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>13:00～ 歴史講座 ～日本の鉄道史～</p>	<p>金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ いきいきレッグケア</p>	<p>土</p> <p>13:00～ ジャズコンサートin三田</p> <p>13:00～ 書道教室</p> 	<p>12</p> 
<p>20</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:00～ iPad講座</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p>	<p>21</p> <p>9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-</p> <p>13:00～ ペン字</p>	<p>水</p> <p>10:00～ 書道教室</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p>	<p>23</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p>	<p>土</p> 	<p>26</p> 
<p>27</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:00～ iPad講座(終)</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p>	<p>28</p> <p>9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-(終)</p> <p>10:00～ 絵手紙教室①</p> <p>11:10～ 絵手紙教室②</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>水</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:00～ 三田珈琲講座</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> 	<p>木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>14:00～ いきいきと生活を 送り続けるために</p>	<p>※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)</p> 		

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)
 - 11月休業予定日 なし
 - 朝ごはん予定日 8日(水) 22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
- 7日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
 - 29日(水) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:30)
 - 30日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

栄養コラム～グルメコラボが始まります!!～

11月13日(月)～26日(日)の期間、三田・神明・虎ノ門いきいきプラザにて、青森県、愛媛県、山形県など全7県の食材や特産品を使用した「グルメコラボ」を実施します！

栄養士・管理栄養士が腕によりをかけて考案した特別なランチやスイーツをお楽しみいただけます☆

日本を旅行した気分で、3館を食歩いてみてくださいね♪

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↑

カレンダーの見方

- 午前教室 (始): 初回
- 午後教室 (終): 最終回
- 夜間教室

※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。

6月 10:30~座タップダンス健康法 13:30~カラオケ	7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)	1水 9:30~茶道(表)① 13:00~社交ダンス 初級 13:30~俳句 13:30~茶道(表)②	2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	3金 10:00~スポーツウエルネス吹矢 	4土 9:30~囲碁(初級~中級) 11:00~囲碁(上級~有段)	5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) 13:00~声の講座① 14:00~声の講座②																						
							13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 13:30~アロマ&ハーブ講座	14火 10:00~ヴォイストレーニング 10:00~社交ダンス 中級 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)	15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~俳句 13:30~茶道(表)② 14:00~美しいペン字を書く	16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	17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	18土 9:30~囲碁(初級~中級) 11:00~囲碁(上級~有段) 13:30~ローズクラブ	19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) 13:00~声の講座① 14:00~声の講座②															
														20月 10:30~座タップダンス健康法 13:30~カラオケ	21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)	22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	23木 13:30~木曜ヨガ② 14:00~美しいかなを書く② 	24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	25土 9:30~囲碁(初級~中級) 11:00~囲碁(上級~有段)	26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) 13:00~声の講座① 14:00~声の講座②								
																					27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	28火 10:00~日常英会話 初級 10:00~ヴォイストレーニング 10:00~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 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)	29水 10:30~英語でLet's sing(午前) 13:00~社交ダンス 初級	30木 10:00~絵本アート教室 14:00~美しいかなを書く①	※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)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

6日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

30日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●11月休業予定日 12日(日)

●朝ごはん予定日 4日(土) 18日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中

栄養コラム~グルメコラボが始まります!!~

11月13日(月)~26日(日)の期間、三田・神明・虎ノ門いきいきプラザにて、青森県、愛媛県、山形県など7県の食材や特産品を使用した「グルメコラボ」を実施します!

栄養士・管理栄養士が腕によりをかけて考案した特別なランチやスイーツをお楽しみいただけます☆

日本を旅行した気分、3館を食べ歩いてみてくださいね!

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

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。

		1 水		2 木 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	3 金  13:30～詩吟	4 土	5 日 9:15～囲碁入門・水曜 10:30～囲碁初級～中級・水曜 11:45～囲碁上級～有段・水曜	
11/3～12 空調工事のため敬老・娯楽室はご利用できません								
6 月 10:00～書道	7 火	8 水		9 木 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	10 金	11 土	12 日	
11/11～19 空調工事のため多目的室はご利用できません								
13 月 	14 火 	15 水	16 木	17 金 14:00～カラオケ	18 土 	19 日		
11/13～19 空調工事のため多目的室はご利用できません								
20 月 14:00～水墨画	21 火 13:30～ハンドメイド	22 水	23 木 	24 金 13:00～俳句 14:00～自主カラオケ	25 土	26 日 9:15～囲碁入門・日曜 10:30～囲碁初級～中級・日曜 11:45～囲碁上級～有段・日曜		
27 月 10:00～書道	28 火 13:30～アロマ&ハーブ	29 水 	30 木 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					<p>※ 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) 14日(火)・15日(水)は空調工事のため ご利用できません</p> 

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)
 - 11月休業予定日 なし
 - いきいき朝ごはん予定日 11日(土) 25日(土)
 - ※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
13日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
30日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中



栄養コラム～グルメコラボが始まります！！～

11月13日(月)～26日(日)の期間、三田・神明・虎ノ門いきいきプラザにて、
青森県、愛媛県、山形県など全7県の食材や特産品を使用した「グルメコラボ」を実施します！
栄養士・管理栄養士が腕によりをかけて考案した特別なランチやスイーツをお楽しみいただけます☆
日本を旅行した気分で、3館を食べ歩いてみてくださいね♪

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↑

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)

カレンダーの見方		1 水		2 木		3 金		4 土		5 日			
<p>：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要</p> <p>：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要</p> <p>：夜間の教室</p>				<p>9:30~ 男性のための料理教室</p> <p>10:00~ 腰痛予防改善教室</p> <p>13:00~ バランス足腰元気(始)</p>				<p>10:00~ 土曜日体操教室</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00~ 秋の男性ヨガ</p>					
<p>6 月</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>15:00~ 秋の女性ヨガ</p>		<p>7 火</p> <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>8 水</p>		<p>9 木</p> <p>9:30~ 男性のための料理教室</p> <p>10:00~ 腰痛予防改善教室</p> <p>13:00~ バランス足腰元気</p>		<p>10 金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>11 土</p> <p>10:00~ 土曜日体操教室</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00~ 秋の男性ヨガ</p>		<p>12 日</p> 	
<p>13 月</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>15:00~ 秋の女性ヨガ</p>		<p>14 火</p> <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>15 水</p> 		<p>16 木</p> <p>9:30~ 男性のための料理教室</p> <p>10:00~ 腰痛予防改善教室</p> <p>13:00~ バランス足腰元気</p>		<p>17 金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>18 土</p> <p>10:00~ 土曜日体操教室</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00~ 秋の男性ヨガ</p>		<p>19 日</p> 	
<p>20 月</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p>		<p>21 火</p> <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>22 水</p>		<p>23 木</p> <p>9:30~ 男性のための料理教室</p> <p>10:00~ 腰痛予防改善教室</p> 		<p>24 金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p>		<p>25 土</p> <p>10:00~ 土曜日体操教室</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00~ 秋の男性ヨガ</p>		<p>26 日</p> 	
<p>27 月</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>15:00~ 秋の女性ヨガ</p>		<p>28 火</p> <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p>		<p>29 水</p> 		<p>30 木</p> <p>9:30~ 男性のための料理教室</p> <p>10:00~ 腰痛予防改善教室</p> <p>13:00~ バランス足腰元気</p>							

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13名 ※土曜日のみ14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】①11:30～11:45 ②12:00～12:15
【毎週土】①11:00～11:15 ②11:30～11:45
(開始15分前に会場にて整理券配布)

●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。



フリーマシントレーニング
1階トレーニングルーム 各5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)

土曜日体操教室
2階集会室B 定員14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。
自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。

神明トレーニングだより11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~ 健康トレーニング</p> <p>1 13:30~ 健康トレーニング</p> <p>水 15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>10:00~ 動きやすいからだづくり</p> <p>2 14:00~ 健康トレーニング</p> <p>木 15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p> 		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>3</p> <p>金</p>		<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>4 11:00~ ミニ健30</p> <p>土 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>5</p> <p>日</p>					
<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>6 11:00~ ミニ健30</p> <p>月 13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:50~ やわらくヨガ</p> 		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>7 10:00~ 体力アップトレーニング</p> <p>火 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>8 13:30~ 健康トレーニング</p> <p>水 15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>10:00~ 動きやすいからだづくり</p> <p>9 14:00~ 健康トレーニング</p> <p>木 15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>金 14:00~ 膝痛予防改善</p>		<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11 11:00~ ミニ健30</p> <p>土</p> 		<p>臨時休館</p> <p>12</p> <p>日</p> 	
<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>13 11:00~ ミニ健30</p> <p>月 13:30~ 健康トレーニング</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>14 10:00~ 体力アップトレーニング</p> <p>火 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~ 健康トレーニング</p> <p>15 13:30~ 健康トレーニング</p> <p>水 15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>10:00~ 動きやすいからだづくり</p> <p>16 15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p> <p>木</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>17 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>金 14:00~ 膝痛予防改善</p>		<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>18 11:00~ ミニ健30</p> <p>土 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>トレーニングルーム無料開放日</p> <p>19 10:30~ 朝トレ</p> <p>日</p> 	
<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>20 11:00~ ミニ健30</p> <p>月 13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:50~ やわらくヨガ</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>21 10:00~ 体力アップトレーニング</p> <p>火 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>22 13:30~ 健康トレーニング</p> <p>水 15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p> 		<p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>23 15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p> <p>木</p> 		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>24 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>金 14:00~ 膝痛予防改善(終)</p>		<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>25 11:00~ ミニ健30</p> <p>土 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>26</p> <p>日</p>	
<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>27 11:00~ ミニ健30</p> <p>月 13:30~ 健康トレーニング</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>28 10:00~ 体力アップトレーニング</p> <p>火 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~ 健康トレーニング</p> <p>29 13:30~ 健康トレーニング</p> <p>水 15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>10:00~ 動きやすいからだづくり(終)</p> <p>30 14:00~ 健康トレーニング</p> <p>木</p> 							

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: 16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。【10月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

虎ノ門トレーニングだより11月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

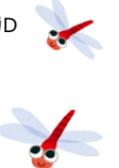
【指定管理者】 百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

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

- 午前中の教室 (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

<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30②</p> <p>6月</p> <p>14:15~スクエアステップ (始) 15:30~脳活体操 18:00~姿勢改善ピラティス</p>	<p>9:15~健康トレーニング① 11:00~健康トレーニング② 14:00~はじめてマシン (終)</p> <p>7月</p> <p>14:00~はじめてマシン (終)</p> 	<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30②</p> <p>8月</p> <p>14:00~頭とからだ 18:30~Let's コアトレ&エクササイズ (始)</p>	<p>10:00~健康トレーニング① 14:00~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~エアロステップ</p> <p>9月</p> <p>15:45~秋のゆったりヨガC 16:45~秋のゆったりヨガD 18:30~エアロステップ</p>	<p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 11:15~からだの仕組み講座 14:00~はじめてマシン</p> <p>10月</p> <p>17:30~肩腰すっきりエクササイズ 18:30~ゴルフのための身体づくり</p> 	<p>10:00~朝のとらトレ体操 11:00~ゆったりストレッチ 14:00~健康トレーニング</p> <p>11月</p> <p>14:00~健康トレーニング</p>	<p>10:00~朝活サーキットトレーニング 11:00~ボールdeリラックス 14:00~フリーストレッチ 15:00~自主卓球</p> 
<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30②</p> <p>13月</p> <p>14:15~スクエアステップ 15:30~脳活体操 18:00~姿勢改善ピラティス</p>	<p>9:15~健康トレーニング① 11:00~健康トレーニング②</p> <p>14月</p> <p>11:00~健康トレーニング②</p>	<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30②</p> <p>15月</p> <p>14:00~頭とからだ 18:30~Let's コアトレ&エクササイズ</p>	<p>10:00~健康トレーニング① 14:00~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~エアロステップ</p> <p>16月</p> <p>15:45~秋のゆったりヨガC 16:45~秋のゆったりヨガD 18:30~エアロステップ</p>	<p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 11:15~日常生活動作向上トレーニング 17:30~肩腰すっきりエクササイズ 18:30~ゴルフのための身体づくり</p> <p>17月</p> <p>17:30~肩腰すっきりエクササイズ 18:30~ゴルフのための身体づくり</p>	<p>10:00~朝のとらトレ体操 11:00~ゆったりストレッチ 14:00~健康トレーニング</p> <p>18月</p> <p>14:00~健康トレーニング</p> 	<p>トレーニングルーム無料開放日</p> <p>10:00~朝活サーキットトレーニング 11:00~ボールdeリラックス 14:00~フリーストレッチ 15:00~自主卓球</p> 
<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30②</p> <p>20月</p> <p>14:15~スクエアステップ 15:30~脳活体操 18:00~姿勢改善ピラティス</p>	<p>9:15~健康トレーニング① 11:00~健康トレーニング②</p> <p>21月</p> <p>11:00~健康トレーニング②</p>	<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30②</p> <p>22月</p> <p>14:00~頭とからだ 18:30~Let's コアトレ&エクササイズ</p>	<p>10:00~健康トレーニング① 14:00~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~エアロステップ</p> <p>23月</p> <p>15:45~秋のゆったりヨガC 16:45~秋のゆったりヨガD 18:30~エアロステップ</p> 	<p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 11:15~日常生活動作向上トレーニング (終) 17:30~肩腰すっきりエクササイズ 18:30~ゴルフのための身体づくり</p> <p>24月</p> <p>17:30~肩腰すっきりエクササイズ 18:30~ゴルフのための身体づくり</p>	<p>10:00~朝のとらトレ体操 11:00~ゆったりストレッチ 14:00~健康トレーニング</p> <p>25月</p> <p>14:00~健康トレーニング</p>	<p>10:00~朝活サーキットトレーニング 11:00~ボールdeリラックス 14:00~フリーストレッチ 15:00~自主卓球</p> 
<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30②</p> <p>27月</p> <p>14:15~スクエアステップ 15:30~脳活体操 18:00~姿勢改善ピラティス</p>	<p>9:15~健康トレーニング① 11:00~健康トレーニング②</p> <p>28月</p> <p>11:00~健康トレーニング②</p> 	<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30②</p> <p>29月</p> <p>14:00~頭とからだ (終) 18:30~Let's コアトレ&エクササイズ</p>	<p>10:00~健康トレーニング① 14:00~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~エアロステップ</p> <p>30月</p> <p>15:45~秋のゆったりヨガC 16:45~秋のゆったりヨガD 18:30~エアロステップ</p>			

みんないきいき体操

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: 10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。



新規レッスンのご紹介

Let's コアトレ&エクササイズ

姿勢の維持に必要なインナーマッスルを強化するトレーニングとボディーメイクのための筋力トレーニング、有酸素トレーニングを行います。

2023年11月1日～2024年3月27日
毎週水曜日 18:30～19:30 (開始15分前よりルーム内で整理券を配布します)

当日参加制

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。