



高齢者の 消費者トラブルに注意!



令和4年度 港区消費生活相談の概要

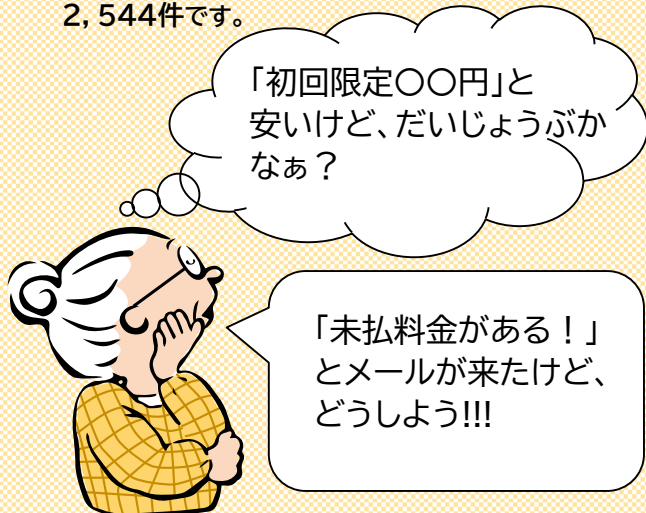


消費者だよりでは、主な相談事例などがご覧になれます。消費者だよりはこちら



令和4年度、港区立消費者センターに寄せられた消費者相談は、2,544件です。

65歳以上の高齢者からの相談の上位5位



「初回限定〇〇円」と安いけど、だいじょうぶかなあ?

「未払料金がある!」とメールが来たけど、どうしよう!!!

商品・役務名	件数	主な内容
化粧品	71	「美容液、ファンデーション、しわ改善クリーム等の購入が複数回の定期購入だった」など
商品一般	44	「未払を払え」など不審なメール、迷惑メール、フィッシングメールなどが来たなど
集合住宅	16	賃貸マンション・アパートなどのリフォーム/修繕工事に関するトラブルなど
役務その他	16	「1回だけのつもりが、質問サイト、ウイルス対策でサブスク契約になっていた」など
健康食品	14	「サプリメント、健康食品、コラーゲンの購入を解約したいのに解約できない」など

お困りの時は
相談専用電話へ

港区立消費者センター

☎03-3456-6827

※ 月曜～金曜(電話・来所)、土曜(電話のみ)

※ 祝日、年末年始を除く午前9時30分～午後4時まで



港区立消費者センターの活動



消費者センターについてはこちらをご覧ください



港区立消費者センターでは、下記のような事業を行い、消費者トラブル防止の啓発を行っています。

主な事業

- ・消費者相談
- ・消費者問題推進員制度の運営
- ・生涯学習出前講座の実施
- ・消費者だよりの発行
- ・消費者教室・講座の開催 等

★★★生涯学習出前講座では、
高齢者の消費者トラブル防止にも
注力していますので、ぜひご利用ください。

消費者センター 生涯学習出前講座のご案内

消費者センターでは、消費者トラブルについて
生涯学習出前講座を行っています。

内容

契約の基礎知識や生活に役立つ知識。また最近の悪質商法の対処方法などを区職員及び区民ボランティアの講座・寸劇・クイズ等でお伝えします。

これまで「詐欺メールから身を守れ」「詐欺・悪質商法に騙されない」「プラスチックごみ問題」等をテーマに出前講座を行いました。



生涯学習出前講座は
こちらをご覧ください



出前講座に関する
お問い合わせ/お申込は
代表電話まで

港区立消費者センター 代表

☎03-3456-4159

※ 月曜～土曜日(祝日を除く)

午前9時00分～午後5時まで

●訪問販売・電話勧誘販売などの契約解除には
「クーリング・オフ」制度を利用しましょう。

クーリング・オフとは、訪問販売など特定の取引の場合に、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。

クーリング・オフ手続きの
手順

契約書面を受け取った日を含めて8日以内
(例外もあります)に、書面で通知します。

ハガキに書いて、両面をコピーします。
コピーは大切に保管してください。

ハガキは「特定記録郵便」か
「簡易書留」で送ります。

支払ったお金は全額返金されます。
商品の引き取り料金は業者負担です。

※電子メール等の電子媒体で通知することもできます。その場合は、送信メールや画面のスクリーンショットを保存しておきましょう。

クーリング・オフができる場合・期間など
詳しくは消費生活センターへ

ハガキの書き方(例)

通知書
次の契約を解除します。
契約年月日 令和0年0月0日
商品名 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
契約金額 〇〇〇〇〇円
販売会社 株式会社〇〇〇〇〇〇
〇〇〇営業所 担当者〇〇
支払った代金〇〇〇円を返金し、
商品を引き取ってください。
令和0年0月0日
東京都〇市〇町〇丁目〇番〇号
氏名〇〇〇〇



高齢者の悪質商法被害

ひとりひとりが
まなつけナイト
極のみんな
みまもらナイト



●クーリング・オフ期間を過ぎていても、
専門の相談員が問題解決の方法を一緒に探します。
あきらめないで、まずは相談を!

困ったときは、お近くの消費生活センターにご相談ください。

東京都消費生活総合センター

※日・祝日・年末年始休み

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ16階

消費生活相談

☎03-3235-1155

受付時間:月~土曜 午前9時~午後5時

お近くの消費生活相談窓口につながります

消費者ホットライン 局番なし ☎188

相談できる曜日・時間帯は、お住まいの地域の相談窓口によって異なります。

消費生活センターって
どんなところ?

消費生活センターでは、消費者が商品を購入したり、サービスを利用した際の販売方法・契約・品質・価格など、消費者と事業者間のトラブルに関して、専門の消費生活相談員を配置し、トラブル解決のための助言、あっせん(消費者が当事者として事業者と交渉する際の手助け)、情報提供などを行っています。

本人だけでなく、家族やヘルパーなど周りの人からの通報や問い合わせも受け付けています。

土曜日も相談できます

高齢者の消費者被害のご相談は

高齢者被害110番

☎03-3235-3366

ご家族・ホームヘルパー・ケアマネジャー
等からの通報・問い合わせは

高齢消費者見守りホットライン

☎03-3235-1334

お近くの消費生活相談
窓口につながります

消費者ホットライン

局番なし ☎188

または

東京都消費生活総合センター

消費生活に関わる
東京都の情報サイト 東京くらしWEB 検索

www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/



「おかしい?」と思ったら、まず相談! “きをつけ”と“みまもり”で悪質商法被害防止!

点検商法

「このままだと大変なことになる」
など不安をあおる文句で
契約を迫られた!



きをつけ
ポイント

- その場で判断しない。
- 少しでも「おかしい」とと思ったら、消費生活センターや身近な人に相談する。

みまもり
ポイント

- 見慣れない工業者がたびたび出入りしていないか気にかける。「本当に必要な?」など周りからの声掛けで被害に気づくことも。

❗ 外壁・床下などでも 無料点検によるトラブルがあります。

通信販売トラブル

「お試し価格」で購入したら、「定期購入が条件」だった!



きをつけ
ポイント

- SNSやネット上の「お得」「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。
- 通信販売で商品を購入する際は、注文する前に購入・返品条件をよく確認する。

みまもり
ポイント

- 見慣れない商品が増えたり、定期的に同じ商品が届いていないか気にかける。

❗ 通信販売には、法律上のクーリング・オフ制度はありません。

インターネット接続回線の契約トラブル

「安くなる」はずが、前より高額になった!



きをつけ
ポイント

- 事業者の説明をうのみにせず、契約内容をしっかり確認する。
- 必要がなければきっぱり断る。

みまもり
ポイント

- 見慣れない契約書や請求書がないか気にかける。

❗ 通信回線契約は、クーリング・オフ制度の適用がありません。電気通信事業法により「初期契約解除制度」などの類似した制度があります。

架空・不当請求



きをつけ
ポイント

- 相手の電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない。
- 連絡してしまい金銭を要求されても、絶対に支払わない。

❗ SMSのほか、はがきなどを送りつける手口もあります。東京都消費生活総合センター 架空請求専用電話 ☎03-3235-2400

身に覚えのない請求がきた!

水回り修理トラブル



きをつけ
ポイント

- あせって修理を依頼しない。
- 日頃から信頼できる事業者を探しておく。

「格安修理」のはずが、高額請求に!

詰まりを直したいだけなのに...

12月4日から10日は人権週間です

人権とは、誰もが生まれながらにして持っている、人間が人間らしく生きていくための権利であり、人類が歴史の中で築いてきた財産です。国連は、「世界人権宣言」が採択された12月10日を「人権デー」と決めました。日本では、この人権デーを最終日とする1週間を「人権週間」として様々な人権啓発活動が行われています。令和5(2023)年は世界人権宣言が採択されてから75周年の節目の年です。

差別解消のための4つの法律

● 障害者差別解消法 (平成28年4月1日施行)

全ての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重しながら共生する社会の実現をめざす法律です。

● ハイトスピーチ解消法 (平成28年6月3日施行)

日本に住む日本以外の出身者や子孫に対する差別意識を助長・誘発し、地域社会から排斥することを扇動するような言動の解消をめざす法律です。

● 部落差別解消推進法 (平成28年12月16日施行)

現在もなお部落差別が存在し、情報化の進展に伴ってその状況に変化が生じていることを踏まえた上で「部落差別は許されないもの」という認識のもと、部落差別のない社会の実現をめざす法律です。

● アイヌ施策推進法 (令和元年5月24日施行)

アイヌ施策の推進及びアイヌであることを理由とした差別や権利利益の侵害の禁止を基本理念に掲げ、アイヌの人々が民族としての誇りを持って生活ができ、その誇りが尊重される社会の実現をめざす法律です。

人権啓発パネル展

「世界人権宣言啓発書画」など人権啓発に関するさまざまなパネルを展示します。令和5年は世界人権宣言75周年です。人権について改めて考えてみませんか。



「鳥」 「自由と解放」を表したもの 小木太法書画
オタビデオ・ロス

日時 令和6年
1月10日(水)～22日(月)
午前8時～午後11時

会場 みなとパーク芝浦
(芝浦1-16-1)
区民ギャラリー、喫茶前広場、
1階アトリウム(中央)、
2階アトリウム(公園側)

※ 会場にて、アンケートにご協力ください。



問合せ

港区 総務部 人権・男女平等参画担当
TEL:03-3578-2027
FAX:03-3578-2976



人権週間記念



講演と映画 のつどい

参加者全員に
革製品ほか記念品
プレゼント

令和5年

12月19日(火)
午後1時30分～5時20分
(開場午後1時)

港区立
男女平等参画センター
リーブラホール

※ 事前にみなとコールにてお申込み
ください。

入場
無料

要事前
申込

定員
200名

一時保育
あり

講演

「子どもが大切にされるって
どんなこと?～子どもの
権利とは～」

(手話通訳あり 90分)

講師 山下 敏雅さん
(弁護士)



映画



©2021「お終活」製作委員会

お終活 熟春!
人生、百年時代の
過ごし方

(日本語字幕あり 113分)

※ 会場にてアンケートにご協力ください。

主催 港区・港区教育委員会

後援 ハローワーク品川

協賛 公益財団法人
東京都人権啓発センター



Uni-Voice

講演

「子どもが大切にされるって どんなこと? ~子どもの権利とは~」

(手話通訳あり 90分)

講演内容

子どもの権利条約という世界の約束の輪の中に、日本は平成6(1994)年に加わりました。

しかしその条約をベースにした法律「子ども基本法」が去年に成立するまで、28年もの月日が経っていました。

今、日本の子どもたちがどのような権利状態に置かれているのか、子どもが大切にされるとはどういうことか、そして、私たち社会は子どもたちにどう向き合い、何をすべきなのか、具体的なケースを通して弁護士の視点からお話します。

講師プロフィール

2003年弁護士登録(東京弁護士会所属)。児童虐待、学校問題等の子どもの事件のほか、過労死・過労自殺事件、セクシュアルマイノリティ支援等に取り組む。東京都・荒川区・江戸川区児童相談所協力弁護士、豊島区子どもの権利擁護委員。

ブログ「どうなってるんだろう? 子どもの法律」を更新中。



山下 敏雅さん
(弁護士)

映画

お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方

(日本語字幕あり 113分)

大原真一(橋爪功)と千賀子(高畑淳子)は、来年には結婚50年を迎える熟年夫婦。定年退職して10年近く経つ真一は典型的亭主関白で、妻の千賀子とは事あるごとにすれ違い、夫婦喧嘩ばかりの日々を送っている。同居する独身の娘・亜矢(剛力彩芽)はどちらかという千賀子の味方。

そんな折、娘の亜矢は自分が営むキッチンカーの客で、葬儀社に転職したばかりの菅野(水野勝)と出会う。菅野から終活フェアに誘われた亜矢は母親の千賀子に行くことを勧める。そこで菅野の上司でもある桃井(松下由樹)から最新の終活情報を得た千賀子は前向きに今後のことを考えようとするが、真一は縁起でもない嫌がり、新たな危機が生まれる。亜矢や桃井を巻き込んだ、大原夫婦の“お終活”の行く末は!?



©2021「お終活」製作委員会

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)



※ ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

電車

- JR「田町駅」東口 徒歩5分
- 都営地下鉄浅草線・三田線「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「みなとパーク芝浦」徒歩0分
・芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- 都営バス「田町駅東口」徒歩6分

申込方法(事前申込)

参加を希望される方は、**12月8日(金)までに**みなとコールに電話でお申込みください。
なお、一時保育(対象:生後4か月~就学前)を希望される方はその旨もお伝えください。

FAXの場合は、氏名・電話番号・一時保育、手話通訳の有無を総務課人権・男女平等参画係へ。
(FAX 03-3578-2976)



TEL

みなとコール
(午前9時~午後5時)
03-5472-3710

Uni-Voice

港区地域保健福祉計画(素案)



説明会のお知らせ



区では、地域保健福祉施策の方向性を示すため、「港区地域保健福祉計画等」を令和3(2021)年度から令和8(2026)年度を計画期間として策定しています。

昨今の社会情勢の様々な変化により、複合化・多様化している区民ニーズや課題解決に分野横断的に取り組み、国や東京都の動向にも的確に対応するため、前期見直し(改定)を行い、「港区地域保健福祉計画(素案)」をまとめました。また、本計画の後期3年(令和6(2024)年度から令和8(2026)年度)については、福祉・保健に関連する計画を一体的に改定しています。

一体化する計画

- 港区地域保健福祉計画
- 港区高齢者保健福祉計画
- 第9期港区介護保険事業計画
- 港区障害者計画
- 第7期港区障害福祉計画
- 第3期港区障害児福祉計画
- 港区健康増進計画
- 港区自殺対策推進計画
- 港区食育推進計画
- 港区成年後見制度利用促進基本計画

今後、計画の策定へ向けて区民の皆さんからの意見を募集するに当たり、**計画(素案)の内容について、より多くの方に知っていただくため、各地区で説明会を開催します。**

区職員が説明し、皆さまからのご意見もその場でおうかがいします。
事前の申込みは不要ですので、当日、直接会場までお越しください。
皆さまのご参加をお待ちしております。



開催日時	地区	会場
12月11日(月) 14:30~	芝浦港南	台場区民センター 第1・第2集会室
12月12日(火) 14:30~	赤坂	赤坂区民センター 研修室
12月14日(木) 14:30~	高輪	高輪地区総合支所 会議室
12月15日(金) 14:30~	芝	港区役所 9階会議室
12月16日(土) 14:30~	芝	港区役所 9階会議室
12月18日(月) 14:30~	芝浦港南	男女平等参画センター(リーブラ) 学習室C
12月20日(水) 14:30~	麻布	麻布区民協働スペース1・2



一時保育(4か月~就学前)を希望する方は、
開催日の1週間(5開庁日)前の午後5時までにお申込みください。

問合せ
(一時保育申込)先

港区保健福祉支援部
保健福祉課 保健福祉総合調整係

TEL:03-3578-2329
FAX:03-3578-2398

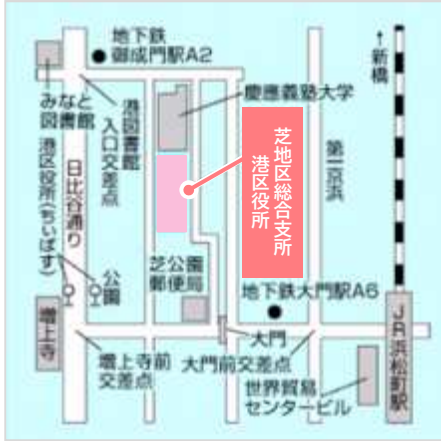
会場のご案内

芝地区

港区役所

芝公園1-5-25

ちいばす芝ルート・麻布ルート：
「港区役所」 徒歩1分



麻布地区

麻布区民協働スペース

六本木5-16-46 麻布保育園3階

ちいばす麻布ルート・田町ルート：
「麻布地区総合支所前」徒歩0分



赤坂地区

赤坂区民センター

(赤坂コミュニティがらぎ)

赤坂4-18-13

ちいばす赤坂ルート・青山ルート：
「赤坂地区総合支所前」 徒歩0分



高輪地区

高輪地区総合支所

(高輪コミュニティがらぎ)

高輪1-16-25

ちいばす高輪ルート：
「高輪地区総合支所前」徒歩0分



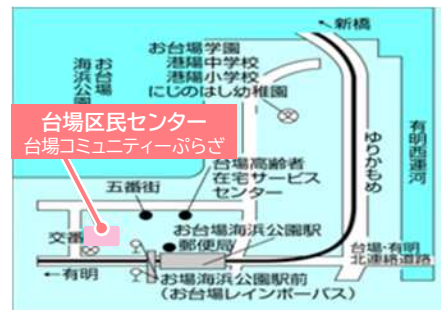
芝浦港南地区

台場区民センター

(台場コミュニティがらぎ)

台場1-5-1

お台場レインボーバス：
「お台場海浜公園駅前」徒歩1分



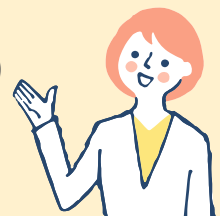
男女平等参画センター

芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

ちいばす芝ルート・芝浦港南ルート：
「みなとパーク芝浦」徒歩0分



「港区地域保健福祉計画(素案)」への 区民意見を募集します



期間 令和5年12月1日(金)～令和6年1月5日(金)まで

計画の素案は、この間、区ホームページのほか、
区役所(区政資料室・総合案内)、みなと保健所、各総合支所、
各港区立図書館(みなと図書館、高輪分室を除く)等でもご覧になれます。



区ホームページは
こちらから



社会福祉法人 港区社会福祉協議会

街角のたすけあい

地域貢献型自動販売機

港区社会福祉協議会では店舗や施設、住宅、マンションの空きスペースをご提供いただき、地域貢献型自動販売機を設置しています。
スペースに応じて、設置可能な自販機の種類を調整することもできます。
港区の地域福祉推進のため、まずはお気軽にご連絡ください。

設置しても、買っても、地域貢献に



地域貢献型自動販売機の売上げの一部を、港区社会福祉協議会の収入として地域福祉推進に活用させていただきます。

売上げは自動販売機設置業者から、直接港社協と設置協力者様に振り込まれます。（割合等は別途お打合せ）



ご希望のデザインでラッピング



自動販売機はご希望のデザインでラッピング可能です。
港社協のマスコットキャラクター「み～しゃ」などを使って素敵にデザインしてください。

設置費用0円



設置時の費用負担はございません。
自動販売機稼働により発生する電気代のみご負担をお願いします。
設置後の事務的な手間は一切ございません。

お問い合わせ先

社会福祉法人 港区社会福祉協議会 経営管理係

TEL：03-6230-0280 Mail:info@minato-cosw.net

住所：東京都港区六本木 5-16-45 麻布地区総合支所 2 階



参加しませんか？

みんなの倶楽部

とき : 春・秋・冬の3コース(全30回程度)

原則、毎週水曜日 午後2時～3時30分

ところ: 介護予防総合センター(ラクっちゃ)

対象 : 要支援1・2もしくは高齢者相談センター等で実施する

「基本チェックリスト」の結果で事業対象者と認定された

65歳以上の区民

内容 : 介護予防リーダーがコース毎に企画・運営する様々な

プログラム※を楽しみながら介護予防にも取り組める

講座です。

※過去のプログラム例

脳トレ・港区の歴史・昔遊び・ボイストレーニング等

参加無料

見学受付中！

※写真は、「ボイストレーニング」の様子です。

問合せ

芝地区高齢者相談センター : 5232-0840

麻布地区高齢者相談センター: 3453-8032

赤坂地区高齢者相談センター: 5410-3415

高輪地区高齢者相談センター: 3449-9669

芝浦港南地区高齢者相談センター: 3450-5905

港区立介護予防総合センター(ラクっちゃ): 3456-4157

※制度上、契約手続きが必要な場合があります
(費用はかかりません。)



参加賞あり
手話通訳あり



1人でもチームでも
申し込みできます！

第2回

創立70周年記念事業

ポッチャ 交流大会

令和6年2月17日(土)

時間 13:00～16:30

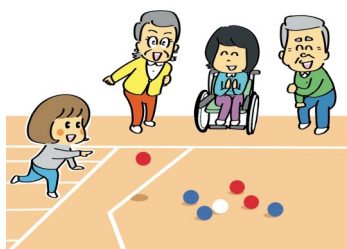
会場 港区スポーツセンター アリーナ
(港区芝浦1-16-1みなとパーク芝浦内)

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。

室内用運動靴
をお持ちください

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
“ポッチャ”で交流
します！
※ユニバーサルポッチャ
のルールを準用します。



ポッチャはパラリン
ピックの正式種目
です。
ジャックボール(目
標球)と呼ばれる白
いボールに、赤・青
それぞれ6球ずつの
ボールをいかに近づ
けるかを競います。
誰でも楽しめる、戦
略性の高いスポーツ
です。

問い合わせ・申し込み

12月11日(月)～令和6年1月19日(金)に、
1人または2～5人のチームで、電話、FAX、
申し込みフォームでお申し込みください。

申し込みフォームはこちらから≫≫

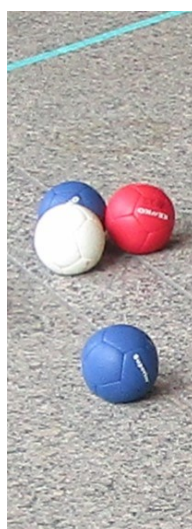
社会福祉法人

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2階



初めての人も
練習したい人も安心！

ポッチャ体験会

同日開催

時間 10:00～12:00

※事前申し込みが必要です。
申し込みされた人は時間内
に自由に参加できます。

ポッチャ交流大会 FAX参加申込用紙

港区社会福祉協議会 FAX 03-6230-0285

	1	2	3	4	5
お名前					
チーム名 (2人以上の場合)					
対象区分	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 <input type="checkbox"/> その他
電話番号 FAX番号	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()	TEL () FAX ()
ポッチャ体験会 (同日10:00~)	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない
その他	<input type="checkbox"/> ランプの貸出希望 <input type="checkbox"/> ランプの持込希望 <input type="checkbox"/> 手助けや配慮が必要な人がいる (お名前:) <input type="checkbox"/> 介助者が同行/どなたの介助者かご記入ください (お名前:) ※「ランプ」…投球補助具				
	※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。				

※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。

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
※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。

申し込み

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

《申し込みフォーム》

<https://forms.gle/c4Wf5vMHMM5pHF38A>

※チラシ表面に申し込みフォーム二次元コードを記載しています。



三田トレーニングだより12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：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要
- 午後：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要
- 夜間：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) 13:30~ ミニ健30金曜日A① 13:30~ はじめてマシン(始) 14:30~ ミニ健30金曜日A②		2 土 10:00~ 土曜日体操教室 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 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 10:00~ マシントレーニング入門 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 秋の女性ヨガ		5 火 9:30~ 体カアップトレーニング(始) 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		6 水	
7 木 9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ 腰痛予防改善教室 13:00~ バランス足腰元気講座		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 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 臨時休館	
10 日 		11 月 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 10:00~ マシントレーニング入門 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 秋の女性ヨガ		12 火 9:30~ 体カアップトレーニング 9:30~ ミニ健30火曜日A①(終) 10:30~ ミニ健30火曜日A②(終) 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(終) 15:30~ ミニ健30火曜日B②(終)	
13 水 10:00~ 頭とからだの健康教室(始)		14 木 9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ 腰痛予防改善教室 13:00~ バランス足腰元気講座		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 13:30~ ミニ健30金曜日A①(終) 13:30~ はじめてマシン 14:30~ ミニ健30金曜日A②(終)	
16 土 10:00~ 土曜日体操教室 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~ 健康トレーニング月曜日A 10:00~ マシントレーニング入門 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 秋の女性ヨガ		19 火 9:30~ 体カアップトレーニング 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		20 水 10:00~ 頭とからだの健康教室	
21 木 9:30~ 男性のための料理教室(終) 10:00~ 腰痛予防改善教室(終) 13:00~ バランス足腰元気講座		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 13:30~ はじめてマシン		23 土 10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 秋の男性ヨガ(終)	
24 日 					
25 月 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 10:00~ マシントレーニング入門 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 秋の女性ヨガ(終)		26 火 9:30~ 体カアップトレーニング 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		27 水 10:00~ 頭とからだの健康教室	
28 木 		29 金		30 土	
31 日 					
年未年始休館日 12月29日(木)～1月3日(火)					

みんなといきいき体操

1階敬老室/2階集会所B DVD放映のみ 定員13名 ※土曜日のみ14名
 ※土曜日のみ2階集会所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。



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階集会所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に集会所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。
 自宅で行え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12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>10:30～かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30～頭とからだの健康教室(始)</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室(始)</p>				<p>10:00～ミニ健30</p> <p>11:00～ミニ健30</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>4 10:00～ミニ健30(終)</p> <p>11:00～ミニ健30(終)</p> <p>13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング(始)</p> <p>15:50～やわらくヨガ</p>	<p>5 10:00～健康トレーニング</p> <p>10:00～体力アップトレーニング</p> <p>13:00～バランストレーニング足腰(始)</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室(始)</p> <p>18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>6 10:00～健康トレーニング</p> <p>13:30～健康トレーニング</p> <p>15:00～ミニ健30(終)</p> <p>16:00～ミニ健30(終)</p>	<p>7 14:00～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>14:00～みんなの食と健口(始)</p> <p>15:50～コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>8 10:00～健康トレーニング</p> <p>10:30～かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30～頭とからだの健康教室</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室</p>	<p>9 10:00～ミニ健30(終)</p> <p>11:00～ミニ健30(終)</p>	<p>10 10:30～朝トレ</p>	
<p>11 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p>	<p>12 10:00～健康トレーニング</p> <p>10:00～体力アップトレーニング</p> <p>13:00～バランストレーニング足腰</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室</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>13 10:00～健康トレーニング</p> <p>13:30～健康トレーニング</p>	<p>14 14:00～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>15 10:00～健康トレーニング</p> <p>10:30～かんたんエアロ&ストレッチ(終)</p> <p>13:30～頭とからだの健康教室</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室</p>	<p>16 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>17 10:30～朝トレ</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p>	
<p>18 13:30～健康トレーニング</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>19 10:00～健康トレーニング</p> <p>10:00～体力アップトレーニング</p> <p>13:00～バランストレーニング足腰</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室</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>20 10:00～健康トレーニング</p> <p>13:30～健康トレーニング</p>	<p>21 14:00～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>14:00～みんなの食と健口</p> <p>15:50～コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>22 10:00～健康トレーニング</p> <p>13:30～頭とからだの健康教室</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室</p>	<p>23 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>24 10:30～朝トレ</p>	
<p>25 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>Merry Christmas</p>	<p>26 10:00～健康トレーニング</p> <p>13:00～バランストレーニング足腰</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室</p> <p>18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(終)</p>	<p>27 10:00～健康トレーニング</p> <p>13:30～健康トレーニング</p>	<p>28 14:00～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50～コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>30 年末年始休館日</p> <p>12月29日(金)～1月3日(水)</p>	<p>31 大晦日</p>		

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：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。
※スタンプ満タムから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



<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 月 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 火 14:00~はじめてマシン</p>	<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 水 18:30~ENJOYシニアヒップホップダンス</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 木</p>	<p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 11:15~バランストレーニング足腰元気(始) 金 14:00~はじめてマシン 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~朝のトラトレ体操 11:00~ゆったりストレッチ 14:00~健康トレーニング 土 15:30~ENJOYシニアヒップホップダンス</p>	<p>3 日 臨時休館</p>
<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30①(終) 11:45~ミニ健30②(終) 月 14:15~スクエアステップ(終) 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 火</p>	<p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30①(終) 11:45~ミニ健30②(終) 水 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 木</p>	<p>9:15~ミニ健30①(終) 10:15~ミニ健30②(終) 11:15~バランストレーニング足腰 金 14:00~はじめてマシン</p>	<p>10:00~朝のトラトレ体操 11:00~ゆったりストレッチ 14:00~健康トレーニング 土</p>	<p>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~ボールdeリラックス 14:00~フリートレーニング 15:00~自主卓球</p>
<p>9:15~健康トレーニング 10:45~フォローアップウィーク① 11:45~フォローアップウィーク② 月 15:30~脳活体操(終) 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 火</p>	<p>9:15~健康トレーニング 10:45~フォローアップウィーク① 11:45~フォローアップウィーク② 水 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(終) 16:45~秋のゆったりヨガB(終) 18:30~エアロステップ 木</p>	<p>9:15~フォローアップウィーク① 10:15~フォローアップウィーク② 11:15~バランストレーニング足腰 金 14:00~はじめてマシン 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~朝のトラトレ体操 11:00~ゆったりストレッチ 土</p>	<p>24 日 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~フリートレーニング 15:00~自主卓球</p>
<p>9:15~健康トレーニング 10:45~フォローアップウィーク① 11:45~フォローアップウィーク② 月</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 火</p>	<p>9:15~健康トレーニング 10:45~フォローアップウィーク① 11:45~フォローアップウィーク② 水 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(終) 16:45~秋のゆったりヨガD(終) 18:30~エアロステップ 木</p>	<p>29 金</p>	<p>30 土</p>	<p>31 日 大晦日</p>
<p>年末年始休館日 12月29日(金)～1月3日(水)</p>						

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。

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: 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。

カレンダーの見方		※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)											
午前(始) : 午前の教室 (始) : 初回 午後(終) : 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。													
4 月	9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	5 火	13:00～ 臨床美術講座	6 水	9:10～ 秋のお出掛け	7 木	9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	8 金	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	9 土	9:20～ お礼と肖像in港区 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	10 日	
11 月	11:00～ フラメンコ 10:00～ みたまち倶楽部(始) 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 13:00～ ペン字 13:00～ 千支のきめこみパッチワーク 13:00～ 苔玉講座 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	13 水	10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	14 木	9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	15 金	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ パン作り講座 11:00～ 囲碁(上級～有段)	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	17 日	
18 月	9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	19 火	10:00～ おせち講座 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	20 水	11:30～ ハンドベル演奏会 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	21 木	9:00～ 輪投げ 10:30～ 宇宙講座 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	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～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室②	27 水	10:00～ 書道教室	28 木	9:00～ 輪投げ	29 金	年末年始休館日 12月29日(木)～1月3日(火)		30 土	31 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)

28日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●12月休業予定日 9日(土)

●朝ごはん予定日 13日(水) 27日(水)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中

栄養コラム～七面鳥を食べるのはなぜ?～

12月といえばクリスマス♪

三田・神明・虎ノ門いきいきプラザにて今年もクリスマスランチを販売します!

イギリス人がアメリカに移住した頃、食料不足に陥った移民達に先住民が七面鳥をはじめとした食料を分け与えました。そのお礼として、移民達が感謝祭を行ったことをきっかけに感謝や祝いの席、クリスマスの食卓で食べられるようになりました。




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: バドミントン・卓球

<p>4 月</p> <p>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</p> 	<p>5 火</p> <p>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)</p>	<p>6 水</p> <p>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 13:30~ 俳句</p> 	<p>7 木</p> <p>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</p>	<p>1 金</p> <p>13:30~ フラダンス入門 13:30~ パステルアート教室</p> 	<p>2 土</p> <p>プラザ神明フェスティバル 2023</p> 	<p>3 日</p> <p>9:45~ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</p>
<p>11 月</p> <p>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</p> 	<p>12 火</p> <p>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)</p>	<p>13 水</p> <p>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</p> 	<p>14 木</p> <p>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</p>	<p>15 金</p> <p>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</p> 	<p>16 土</p> <p>9:30~ 囲碁(初級~中級) 11:00~ 囲碁(上級~有段) 13:30~ ローズクラブ</p> 	<p>17 日</p> <p>体育館無料開放日 9:45~ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</p> 
<p>18 月</p> <p>10:30~ 座タップダンス健康法 13:30~ カラオケ</p> 	<p>19 火</p> <p>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)</p>	<p>20 水</p> <p>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~ 基本の書</p> 	<p>21 木</p> <p>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</p>	<p>22 金</p> <p>10:00~ スポーツウエルネス吹矢 13:00~ 芝ピンポンケア教室 14:00~ 水墨画</p> 	<p>23 土</p> <p>9:30~ 囲碁(初級~中級) 11:00~ 囲碁(上級~有段)</p> 	<p>24 日</p> <p>9:45~ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</p> 
<p>25 月</p> <p>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</p> 	<p>26 火</p> <p>10:00~ ヴォイストレーニング 10:00~ 社交ダンス 中級 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>27 水</p> <p>10:30~ 英語でLet's sing(午前)</p> 	<p>28 木</p> <p>13:30~ 木曜ヨガ②</p> 	<p>29 金</p>	<p>30 土</p> 	<p>31 日</p> <p>大晦日</p> 

年末年始休館日

12月29日(金)～1月3日(水)

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)
- 12月休業予定日 なし
- 朝ごはん予定日 2日(土) 16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
- 4日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 18日(月・祝) 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 23日(土・祝) 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 30日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

栄養コラム～七面鳥を食べるのはなぜ?～

12月といえばクリスマス♪
 三田・神明・虎ノ門いきいきプラザにて今年もクリスマスランチを販売します!
 イギリス人がアメリカに移住した頃、食料不足に陥った移民達に先住民が七面鳥をはじめとした食料を分け与えました。そのお礼として、移民達が感謝祭を行ったことをきっかけに感謝や祝いの席、クリスマスの食卓で食べられるようになりました。

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

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)



<p>13:30～ 詩吟</p> <p>1</p> <p>14:00～ 自主カラオケ</p> <p>金</p>	<p>2</p> <p>土</p>	<p>3</p> <p>日</p> <p>臨時休館</p>	<p>14:00～ 水墨画</p> <p>4</p> <p>月</p>	<p>5</p> <p>火</p>	<p>9:15～ 囲碁入門・水曜</p> <p>10:30～ 囲碁初級～中級・水曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・水曜</p> <p>6</p> <p>水</p>	<p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ ゆったり書道</p> <p>7</p> <p>木</p>	<p>14:00～ カラオケ</p> <p>8</p> <p>金</p>	<p>9</p> <p>土</p>	<p>9:15～ 囲碁入門・日曜</p> <p>10:30～ 囲碁初級～中級・日曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・日曜</p> <p>10</p> <p>日</p>
<p>10:00～ 書道</p> <p>11</p> <p>月</p>	<p>12</p> <p>火</p>	<p>13</p> <p>水</p>	<p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p> <p>14</p> <p>木</p>	<p>13:00～ 俳句</p> <p>14:00～ 自主カラオケ</p> <p>15</p> <p>金</p>	<p>16</p> <p>土</p>	<p>17</p> <p>日</p>			
<p>10:00～ 透明水彩画</p> <p>14:00～ 水墨画</p> <p>18</p> <p>月</p>	<p>13:30～ ハンドメイド</p> <p>19</p> <p>火</p>	<p>9:15～ 囲碁入門・水曜</p> <p>10:30～ 囲碁初級～中級・水曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・水曜</p> <p>20</p> <p>水</p>	<p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ ゆったり書道</p> <p>21</p> <p>木</p>	<p>14:00～ カラオケ</p> <p>22</p> <p>金</p>	<p>14:00～ 癒しのクリスマスコンサート</p> <p>※事前申込制</p> <p>23</p> <p>土</p>	<p>9:15～ 囲碁入門・日曜</p> <p>10:30～ 囲碁初級～中級・日曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・日曜</p> <p>24</p> <p>日</p>			
<p>10:00～ 書道</p> <p>25</p> <p>月</p>	<p>13:30～ アロマ&ハーブ</p> <p>26</p> <p>火</p>	<p>27</p> <p>水</p>	<p>11:30-14:00</p> <p>マーブルカフェにて</p> <p>年越しそばを販売していま</p> <p>28</p> <p>木</p>	<p>29</p> <p>金</p>	<p>30</p> <p>土</p> <p>良いお年を お迎え下さい</p>	<p>31</p> <p>日</p> <p>大晦日</p>			

年末年始休館日
12月29日(金)～1月3日(水)

マーブルカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

- 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 12月休業予定日
- 11月 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 12月 3日(日) 28日(木)～31日(日)
- 23日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)
- いきいき朝ごはん予定日
- 27日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 9日(土) 23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～七面鳥を食べるのはなぜ?～

12月といえばクリスマス♪

三田・神明・虎ノ門いきいきプラザにて今年もクリスマスランチを販売します!

イギリス人がアメリカに移住した頃、食料不足に陥った移民達に先住民が七面鳥をはじめとした

食料を分け与えました。そのお礼として、移民達が感謝祭を行ったことをきっかけに

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↑