

「景色から危険を察知！防犯力を高めよう」

# 地域安全講習会

犯罪が起こりやすい危険な場所を知っていますか？  
犯罪が起こりやすい場所を学ぶことで、  
犯罪を回避することにつながるかもしれません。  
実際に外に出かけて、一緒に探してみましょ！

日時

令和6年3月15日(金)

午後7時～午後8時30分

## 内容

7時00分～  
7時50分

【講義】  
犯罪の起こりやすい場所は？  
「入りやすく」「見えにくい」場所とはどんなところ？

7時50分～  
8時20分

【フィールドワーク】  
実際に外に出て、危険な場所を探してみよう！  
※荒天時は景色写真から危険な場所を分析します

8時20分～  
8時30分

【振り返り】  
講義・フィールドワークを終えての振り返りや、  
質問回答

## 場所

芝区民協働スペース 会議室1  
(港区芝五丁目13番15号 芝三田森ビル2階)

※休憩時間を含みます

## 対象

区内在住・在勤・在学の方 40名(申込順)

## 講師

特定非営利活動法人地域安全マップ協会  
中尾 清香氏

## 費用

無料

## 申込

電話で、2月21日(水)～3月10日(日)に、住所・氏名・電話番号を  
みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後2時)～午後5時)へ。

みなとコール ☎03-5472-3710



## 注意事項

- 当日はアルコール消毒にご協力をお願いいたします。また、息苦しさ(呼吸困難)、だるさ(倦怠感)、発熱(目安37.5度以上)、咳等の風邪症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- 当日に内容の変更や時間の短縮等をさせていただく場合がございます。
- 感染症の拡大や台風等の自然災害により、中止する場合があります。
- 事業の参加中の映像、写真、記事、記録について、地域情報誌や区ホームページ等に掲載する場合がありますので予めご了承ください。

本講習会に関する  
問合せ

港区 防災課 生活安全推進担当



03-3578-2271

令和6年2月28日

町会・自治会長 様

芝地区総合支所長 岩崎 雄一

第19回「ふれ愛まつりだ、芝地区！」開催日決定のお知らせについて

日頃から、芝地区総合支所の事業にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。第19回「ふれ愛まつりだ、芝地区！」の開催日が、決まりましたのでお知らせいたします。

1 概要

(1) 日 時

令和6年6月15日（土）10時～15時 少雨開催

(2) 場 所

区立芝公園（港区芝公園四丁目8番4号）

(3) 実施主体

「ふれ愛まつりだ、芝地区！」実行委員会  
港区芝地区総合支所

(4) 内 容

- ア 地域ふれ愛コンサート（参加団体による歌やダンスなど）
- イ 地域ふれ愛マーケット（参加団体による各種模擬店など）
- ウ 地域ふれ愛スタンプラリー（来場者が出店ブースを回る。抽選で景品をプレゼント）

2 スケジュール

令和6年3月13日（水）第1回実行委員会開催

5月 中旬 第2回実行委員会開催

6月15日（土）第19回「ふれ愛まつりだ、芝地区！」開催

【問い合わせ先】

〒105-8511 港区芝公園1-5-25

港区芝地区総合支所管理課管理係 上村

電話番号：3578-3138

FAX番号：3578-3235

E-mail：[minato76@city.minato.tokyo.jp](mailto:minato76@city.minato.tokyo.jp)



# 「ちいばす」ダイヤ改正のお知らせ（令和6年4月1日～）

利便性向上及び安定した運行体制を確保するため、以下ルートของダイヤ改正を実施します。

ルート		改正概要		対象便等
<b>田町</b> (車庫発便)	芝浦車庫⇔田町駅	平日	運行回数を変更（増便）します。	改正後のダイヤは、ページ下部のQRコードからご確認ください。
<b>芝</b>	新橋駅⇔みなとパーク芝浦	土休日	運行回数を変更（減便）します。	163「みなとパーク芝浦」 18:58発・19:28発 58「新橋駅」 18:29発・18:56発
<b>麻布東</b>	港区役所北⇔六本木ヒルズ	土休日	運行回数を変更（減便）します。	68-2「港区役所北」 7:38発・19:38発
<b>麻布西</b>	広尾駅⇔六本木けやき坂	土休日	運行回数を変更（減便）します。	14「麻布十番」 20:07発・20:27発
<b>青山</b>	六本木ヒルズ⇔赤坂見附駅	平日	運行時刻を変更します。	始発・最終便の発車時刻を20分繰り上げます。
		土休日	運行回数を変更（減便）します。	16「六本木ヒルズ」 19:44発・20:04発 126「赤坂見附駅」 20:31発・20:51発
<b>高輪</b>	品川駅港南口⇔浅草線三田駅前	平日 土休日	運行時刻を変更します。	始発・最終便の発車時刻を20分繰り上げます。
<b>芝浦港南</b>	竹芝栈橋入口⇔田町駅東口 ⇔品川駅港南口	平日 土休日	運行回数を変更（減便）します。	改正後のダイヤは、ページ下部のQRコードからご確認ください。



ちいばすお客様窓口  
(櫛フジエクスプレス)  
☎03-3455-2213

港区地域交通課  
地域交通係  
☎03-3578-2279

改正後のダイヤは  
ホームページをご覧ください

港区HP



フジエクスプレス  
HP



# 三田トレーニングだより3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		10:00~ 健康トレーニング金曜日		10:00~ 土曜日体操教室		3日 ひな祭り					
<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>1 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>13:30~ はじめてマシン</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>2 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~ 冬の男性ヨガ</p>	<p>3 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>13:30~ はじめてマシン</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>4 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>13:30~ はじめてマシン</p> <p>15:00~ 冬の女性ヨガ</p>	<p>5 9:30~ 体カアップトレーニング</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~ ボールでお手軽体操教室</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>6 10:00~ 頭とからだの健康教室(終)</p>	<p>7 9:30~ 男性のための料理教室</p> <p>10:00~ やわらかボール体操教室</p>	<p>8 10:00~ 健康トレーニング金曜日(終)</p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30~ はじめてマシン</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>9 臨時休館</p>	<p>10 花</p>
<p>11 9:30~ 健康トレーニング月曜日A(終)</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B(終)</p> <p>13:30~ はじめてマシン(終)</p> <p>15:00~ 冬の女性ヨガ</p>	<p>12 9:30~ 体カアップトレーニング</p> <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①(終)</p> <p>10:30~ ミニ健30火曜日A②(終)</p> <p>11:30~ ボールでお手軽体操教室</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(終)</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②(終)</p>	<p>13 花</p>	<p>14 9:30~ 男性のための料理教室</p> <p>10:00~ やわらかボール体操教室</p> <p>ホワイトデー</p>	<p>15 10:00~ 練功&amp;筋トレ体操教室</p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①(終)</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②(終)</p>	<p>16 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~ 冬の男性ヨガ</p>	<p>17 花</p>					
<p>18 10:00~ 新聞棒でお手軽体操教室</p> <p>花</p>	<p>19 9:30~ 体カアップトレーニング</p> <p>10:00~ 青竹でお手軽体操教室</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p>	<p>20 春分の日</p>	<p>21 9:30~ 男性のための料理教室(終)</p> <p>10:00~ やわらかボール体操教室(終)</p>	<p>22 10:00~ 練功&amp;筋トレ体操教室</p>	<p>23 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~ 冬の男性ヨガ(終)</p>	<p>24 花</p>					
<p>25 10:00~ 新聞棒でお手軽体操教室</p> <p>15:00~ 冬の女性ヨガ(終)</p>	<p>26 9:30~ 体カアップトレーニング(終)</p> <p>10:00~ 青竹でお手軽体操教室</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p>	<p>27 花</p>	<p>28 花</p>	<p>29 10:00~ 練功&amp;筋トレ体操教室</p>	<p>30 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>31 花</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16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がけ下さい。  
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3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**

- 午前教室 (始): 初回
- 午後教室 (終): 最終回
- 夜間教室
- 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(終)</p> <p>10:30～かんたんエアロ&amp;ストレッチ</p> <p>14:00～腰痛予防改善</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月</p> <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>5火</p> <p>10:00～マシントレーニング入門</p> <p>13:00～バランストレーニング足腰元気</p> <p>18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>6水</p> <p>15:00～ミニ健30</p> <p>16:00～ミニ健30</p>	<p>7木</p> <p>10:00～マシントレーニング入門</p> <p>10:00～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>8金</p> <p>10:30～かんたんエアロ&amp;ストレッチ</p> <p>14:00～腰痛予防改善</p>	<p>9土</p> <p>10:00～ミニ健30(終)</p> <p>11:00～ミニ健30(終)</p>	<p>10日</p> <p>10:30～朝トレ</p>
<p>11月</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>12火</p> <p>10:00～マシントレーニング入門</p> <p>13:00～バランストレーニング足腰元気</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水</p> <p>15:00～ミニ健30(終)</p> <p>16:00～ミニ健30(終)</p>	<p>14木</p> <p>10:00～マシントレーニング入門</p> <p>10:00～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(終)</p> <p>15:50～コア&amp;ダンベルトレーニング</p>	<p>15金</p> <p>10:30～かんたんエアロ&amp;ストレッチ(終)</p> <p>14:00～腰痛予防改善</p>	<p>16土</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>17日</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p> <p>10:30～朝トレ</p>
<p>18月</p> <p>15:50～やわらくヨガ(終)</p>	<p>19火</p> <p>10:00～マシントレーニング入門</p> <p>13:00～バランストレーニング足腰元気</p> <p>18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>20水</p> <p>臨時休館日</p> <p>春分の日</p>	<p>21木</p> <p>10:00～マシントレーニング入門</p> <p>10:00～動きやすいからだづくり</p> <p>15:50～コア&amp;ダンベルトレーニング</p>	<p>22金</p> <p>14:00～腰痛予防改善(終)</p>	<p>23土</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>24日</p> <p>10:30～朝トレ</p>
<p>25月</p>	<p>26火</p> <p>10:00～マシントレーニング入門(終)</p> <p>13:00～バランストレーニング足腰元気(終)</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>27水</p>	<p>28木</p> <p>10:00～動きやすいからだづくり(終)</p> <p>15:50～コア&amp;ダンベルトレーニング(終)</p>	<p>29金</p>	<p>30土</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>31日</p> <p>10:30～朝トレ(終)</p>



申し込み不要の教室につきましては、

### 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
- : 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

# ひな祭り

<p>4月</p> <p>10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 脳活体操(終) 15:00~ マシン倶楽部 18:00~ 姿勢改善ピラティス</p>	<p>5月</p> <p>火</p> 	<p>6月</p> <p>水</p> <p>9:30~ 靴選びと足の健康講座 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&amp;エクササイズ</p>	<p>7月</p> <p>木</p> <p>10:00~ 靴選びと足の健康講座 15:45~ 冬のぼかぼかヨガA 16:45~ 冬のぼかぼかヨガB 18:30~ エアロステップ</p>	<p>1金</p> <p>9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:15~ バランstraining足腰元気 15:00~ マシン倶楽部(始) 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>2土</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>3日</p> <p>臨時休館</p> 
<p>11月</p> <p>9:15~ フォローアップウィーク 10:45~ ミニ健30①(終) 11:45~ ミニ健30②(終) 15:00~ マシン倶楽部(終) 18:00~ 姿勢改善ピラティス</p>	<p>12月</p> <p>火</p>	<p>13月</p> <p>水</p> <p>9:15~ フォローアップウィーク 10:45~ ミニ健30①(終) 11:45~ ミニ健30②(終) 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&amp;エクササイズ</p>	<p>14月</p> <p>木</p> <p>10:00~ フォローアップウィーク 15:45~ 冬のぼかぼかヨガC 16:45~ 冬のぼかぼかヨガD 18:30~ エアロステップ</p>	<p>15金</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straining足腰元気</p>	<p>16土</p> <p>10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ</p> 	<p>17日</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~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球</p>
<p>18月</p> <p>9:15~ フォローアップウィーク① 11:00~ フォローアップウィーク② 18:00~ 姿勢改善ピラティス</p>	<p>19月</p> <p>火</p> 	<p>20月</p> <p>水</p> <p>9:15~ フォローアップウィーク① 11:00~ フォローアップウィーク② 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&amp;エクササイズ</p>	<p>21月</p> <p>木</p> <p>10:00~ フォローアップウィーク 15:45~ 冬のぼかぼかヨガA(終) 16:45~ 冬のぼかぼかヨガB(終) 18:30~ エアロステップ</p>	<p>22金</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straining足腰元気 17:30~ 肩腰すっきりエクササイズ(終) 18:30~ ゴルフのための身体づくり(終)</p>	<p>23土</p> <p>10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ</p>	<p>24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~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球</p>
<p>25月</p> <p>18:00~ 姿勢改善ピラティス(終)</p> 	<p>26月</p> <p>火</p>	<p>27月</p> <p>水</p> <p>14:00~ 頭とからだの健康教室(終) 15:30~ 肩こり予防改善教室(終) 18:30~ Let's コアトレ&amp;エクササイズ(終)</p>	<p>28月</p> <p>木</p> <p>15:45~ 冬のぼかぼかヨガC(終) 16:45~ 冬のぼかぼかヨガD(終) 18:30~ エアロステップ(終)</p>	<p>29金</p> <p>11:15~ バランstraining足腰元気(終)</p> 	<p>30土</p> <p>10:00~ 朝のとらトレ体操(終) 11:00~ ゆったりストレッチ(終)</p>	<p>31日</p> <p>10:00~ 朝活サーキットトレーニング(終) 11:00~ ボールdeリラックス(終) 14:00~ フリートレーニング(終) 15:00~ 自主卓球</p>

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: 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。



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。





<p><b>カレンダーの見方</b></p> <p> <span style="background-color: #FFC0CB; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> : 午前の教室 (始): 初回  <span style="background-color: #FFFFE0; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> : 午後の教室 (終): 最終回  <span style="background-color: #E0FFFF; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> : 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。                 </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>		<p>1</p> <p>金</p>  	<p>2</p> <p>土</p>	<p>3</p> <p>日</p> 
<p>4</p> <p>月</p> 	<p>5</p> <p>火</p>	<p>6</p> <p>水</p>  	<p>7</p> <p>木</p> <p style="text-align: center;">芝地区 合同演芸会</p>	<p>8</p> <p>金</p> 	<p>9</p> <p>土</p> <p style="text-align: center;">臨時休館日</p> 	<p>10</p> <p>日</p> 
<p>11</p> <p>月</p> 	<p>12</p> <p>火</p>	<p>13</p> <p>水</p> 	<p>14</p> <p>木</p>	<p>15</p> <p>金</p>  	<p>16</p> <p>土</p>	<p>17</p> <p>日</p> 
<p>18</p> <p>月</p> 	<p>19</p> <p>火</p>	<p>20</p> <p>水</p> <p style="text-align: center;">春分の日</p> 	<p>21</p> <p>木</p>	<p>22</p> <p>金</p> 	<p>23</p> <p>土</p> 	<p>24</p> <p>日</p>
<p>25</p> <p>月</p> 	<p>26</p> <p>火</p>	<p>27</p> <p>水</p> 	<p>28</p> <p>木</p>	<p>29</p> <p>金</p> 	<p>30</p> <p>土</p>	<p>31</p> <p>日</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)
- 3月休業予定日 9日(土)
- 朝ごはん予定日 13日(水) 27日(水)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 8日(金) 10:00-14:00 (ラストオーダー13:30)
- 12日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 19日(火) 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)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



**栄養コラム～カリフラワー～**

3月に旬を迎えるカリフラワーは、ビタミンが豊富で

特に**ビタミンC**が多く含まれています。

ビタミンCは、強い抗酸化作用を持つ栄養素です。

老化原因の【活性酸素】を除去する効果があるため**若々しさを保つ**ことに期待できます!



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!



三田いきいきプラザブログ

QRコードはこちら↑

# 神明だより3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)

<b>カレンダーの見方</b> : 午前の教室 (始): 初回 : 午後の教室 (終): 最終回 : 夜間の教室 <small>※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。</small>		※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)		<b>体育館無料開放日</b> 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		<b>1</b> 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)		<b>2</b>		<b>3</b> 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)	
<b>4</b> 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 	<b>5</b> 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)	<b>6</b> 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(終) 13:30～ 茶道(表)②	<b>7</b> 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	<b>金</b>	<b>8</b> 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 	<b>土</b>	<b>9</b> 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	<b>10</b> 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)			
<b>11</b> 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(終) 13:30～ カラオケ(終)	<b>12</b> 10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 日常英会話 初級 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(終) 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球②(終) 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	<b>13</b> 9:30～ 茶道(表)①(終) 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス 初級(終) 13:30～ 茶道(表)②(終) 14:00～ 美しいペン字を書く(終)	<b>14</b> 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 	<b>金</b>	<b>15</b> 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室	<b>16</b> 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ	<b>17</b> <b>体育館無料開放日</b> 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)				
<b>18</b> 10:30～ 座タップダンス健康法 	<b>19</b> 10:00～ 日常英会話 初級(終) 11:00～ 日常英会話 中級(終) 13:30～ 日常英会話 初級(終) 14:30～ 日常英会話 中級(終) 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	<b>20</b> <b>臨時休館日</b>	<b>21</b> 10:00～ 絵本アート教室(終) 13:30～ 木曜ヨガ①(終) 14:00～ 美しいかなを書く①(終) 14:00～ 仏原語シャンソン(終)	<b>金</b>	<b>22</b> 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(終) 14:00～ 水墨画(終)	<b>23</b> 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 	<b>24</b> 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)				
<b>25</b> 10:00～ 絵手紙①(終) 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(終) 10:30～ 座タップダンス健康法(終) 11:15～ 絵手紙②(終)	<b>26</b> 10:00～ ヴォイストレーニング(終) 10:00～ 社交ダンス 中級(終) 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)(終)	<b>27</b> 10:30～ 英語でLet's sing(午前)(終) 14:00～ 基本の書(終)	<b>28</b> 13:30～ 木曜ヨガ②(終) 14:00～ 美しいかなを書く②(終)	<b>金</b>	<b>29</b> 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)	<b>30</b> 9:30～ 囲碁(初級～中級)(終) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(終)	<b>31</b>				

## 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)
- 3月休業日 20日(水・祝)
- ※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)
- 朝ごはん予定日 2日(土) 16日(土)
- 19日(火) 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
- 31日(日) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中



## 栄養コラム～カリフラワー～

3月に旬を迎えるカリフラワーは、ビタミンが豊富で

特に**ビタミンC**が多く含まれています。

ビタミンCは、強い抗酸化作用を持つ栄養素です。

老化原因の【活性酸素】を除去する効果があるため**若々しさを保つ**ことに期待できます！



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

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)



13:30～ 詩吟(終)  
14:00～ 自主カラオケ

2  
土



4  
月  
14:00～ 水墨画  
14:00～ ステキな声づくり

5  
火  
10:00～ タンゴセラピー

6  
水  
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

7  
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

三田 芝地区  
合同演芸会

8  
金  
14:00～ カラオケ

9  
土

10  
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

11  
月  
10:00～ 書道

12  
火  
10:00～ タンゴセラピー

13  
水  
13:30～ 折り紙中級

14  
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

HAPPY  
WHITE DAY!

15  
金  
13:00～ 俳句(終)  
14:00～ 自主カラオケ(終)



17  
日

18  
月  
10:00～ 透明水彩画(終)  
14:00～ 水墨画(終)  
14:00～ ステキな声づくり

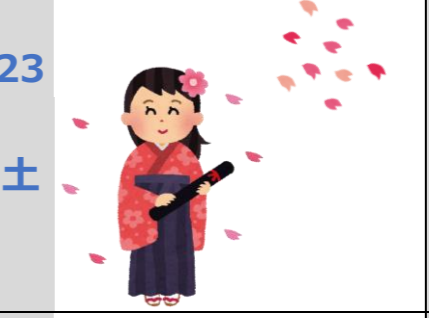
19  
火  
10:00～ タンゴセラピー  
13:30～ ハンドメイド(終)

20  
水  
9:15～ 囲碁入門・水曜(終)  
10:30～ 囲碁初級～中級・水曜(終)  
11:45～ 囲碁上級～有段・水曜(終)

春分の日

21  
木  
15:00～ ボイストレーニングA(終)  
16:00～ ボイストレーニングB(終)  
17:30～ ゆったり書道(終)

22  
金  
14:00～ カラオケ(終)



24  
日  
9:15～ 囲碁入門・日曜(終)  
10:30～ 囲碁初級～中級・日曜(終)  
11:45～ 囲碁上級～有段・日曜(終)

25  
月  
10:00～ 書道(終)  
14:00～ ステキな声づくり(終)

26  
火  
10:00～ タンゴセラピー(終)  
13:30～ アロマ&ハーブ(終)

27  
水  
13:30～ 折り紙中級(終)



29  
金

30  
土



### 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)
- 3月休業予定日 3日
- いきいき朝ごはん予定日 9日(土) 23日(土)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 10日(日) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)
- 11日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 31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



### 栄養コラム～カリフラワー～

3月に旬を迎えるカリフラワーは、ビタミンが豊富で

特に**ビタミンC**が多く含まれています。

ビタミンCは、強い抗酸化作用を持つ栄養素です。

老化原因の【活性酸素】を除去する効果があるため**若々しさを保つ**ことに期待できます！



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！



虎ノ門いきいきプラザブログ

で検索！

QRコードはこちら↑