

(1)



港区民児協だより

はなみずき

第 31 号

令和 6 年 3 月 15 日発行

発行：港区民生委員・
児童委員協議会
会長 田中 泉

〒 105-8511
港区芝公園1-5-25
港区保健福祉支援部
保健福祉課内
☎ 3578-2111 内線 2379



Licensed by TOKYO TOWER

2月14日 バレンタインデーの東京タワー

港区社会福祉協議会 会長あいさつ



港区社会福祉協議会 会長

須永 達雄

港区社会福祉協議会会長の須永達雄でございます。

令和四年十二月、前柴山義光会長の急逝により、その後任として就任いたしました。

早いもので就任から一年と三か月が経ち、昨年十月には港社協の創立七十周年を迎えることができました。これもひとえに田中泉会長をはじめ港区民生委員・児童委員協議会の皆さまが、港社協の運営、活動に一方ならぬご尽力をいただいた賜物であり、心より感謝申し上げます。

地域社会では、この度のコロナ禍により、人と人の繋がりや支え合いがさらに希薄となりました。また、急速な高齢化や生活様式の多様化なども相まって、地域の生活福祉課題は、さらに複合化し、複雑化しております。

このような課題を解決していくには、やはり人と人、人と地域が普段から繋がりを持つことで、身近な地域に住む人が課題を抱えていることに気づき、地域で課題

を共有するとともに、お互いに支えあう意識と活動の輪が広がることが重要です。

港社協は、「多様なつながりと支えあいがあり、誰もが自分らしく安心して暮らせる地域」の実現に向けて、民生・児童委員の皆さまをはじめ、地域福祉活動の主体となる区民や団体の皆さま、港区や関係機関、商店街、企業の方々と連携・協働しながら、港社協ならではの事業に取り組んでまいります。

年明け早々、令和六年能登半島地震が発生しました。避難も復旧もままならない現地の姿が報道されるにつけ、被災地支援に取り組むボランティア活動は、なくてはならない活動であると切に感じております。港社協としても災害ボランティア活動の一層の推進に向けて、民生・児童委員協議会とも連携し、区、関係機関、区民の皆さまと取り組んでまいります。

「つながり、支えあうまち」を実現するため、各関係機関の皆さま、とりわけ港社協のよきパートナーである民生・児童委員協議会の皆さまのさらなるご支援をお願いしごあいさついたします。

港区社会福祉協議会70周年を迎えて



港区社会福祉協議会 事務局長

奥野 佳宏

昨年十月、港区社会福祉協議会は創立七十周年を迎えました。これも、田中泉会長をはじめ、民生・児童委員協議会の皆さまが、社協の理事や評議員、部会委員、参与として、運営や事業活動に深いご理解と厚いご協力をいただいたおかげです。

改めて、心より御礼申し上げます。

さて、本年一月一日に、能登半島で最大震度七の揺れを観測する地震が起き、多くの方が亡くなる恐れ、広範囲にわたる建物の倒壊や津波の被害なども確認されています。地震により亡くなられた方に心よりお悔やみ申し上げるとともに、被害に遭われた方に謹んでお見舞いを申し上げます。

私たちは、この七十年間に、阪神淡路大震災や東日本大震災、令和元年の台風などの自然災害のほか、新型コロナウイルスによるパンデミックを経験しました。これらの影響により、ボランティ

アに対する意識が高まり、ボランティア活動が日常的な活動となる一方で、地域福祉を取り巻く状況は大きく変化してきました。ひきこもり、孤独死等の社会的孤立の問題、ヤングケアラーやダブルケアの問題、8050問題、子どもの貧困の問題など、単独の福祉分野では対応が困難な、複合化、複雑化する福祉課題がより顕著になっていきます。

このような地域福祉課題を解決するため、港社協では、七十年間の経験を活かし、「多様なつながりと支えあいがあり、誰もが自分らしく安心して暮らせる地域」の実現に向けて、区民や民生・児童委員協議会をはじめとする活動団体の皆さま、行政や関係機関などと連携・協働し、港社協ならではの事業に取り組んでまいります。

須永達雄会長のもと、役職員が一丸となり、大切なパートナーである民生・児童委員協議会の皆さまとの連携・協働をさらに強固にし、地域福祉活動を進めてまいりますので、今後もしばらくお願い申し上げます。

全体研修 「元ヤングケアラー」の体験談」記録

一般社団法人ヤングケアラー協会
星野 桃代氏

講師は、一九九四年生まれ東京育ち。幼少期から日本語ネイティブでない母の情緒的ケアをしてきた。十五歳の時に祖父が車いす生活になり、大学在学中の二十歳の時に祖母が認知症を発症。父親と介護を分担しながら、介護鬱の父親もケアしてきた。

「ヤングケアラーとは何か。」日本では、法令上の定義がないが、一般社団法人日本ケアラー連盟では「こころやからだに不調のある人の『介護』『看病』『療育』『世話』『気づかい』など、ケアの必要な家族や親近者、友人、知人などを無償でケアする人」と定義されている。また、ヤングケアラーの定義を「家族のケアを要する人が居る場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートを行っている、十八歳未満の子ども」とあるが、十八歳で終わるわけではなく十八歳からおおむね三十代までのケアラーを「若者ケアラー」と呼んでいる。

ヤングケアラーはどうして生まれるのか。社会の構造の変化が大きな要因と考えられる。一世帯の人数が大きく減っていること。共働きの世帯が多くなり大人だけでケアを担うことの限界、ひとり親家庭や高齢者が増えていること。その結果、子どもの権利が守られなくなっている。講師自身も「同世代に介護の悩みを共有できない、誰かに気付いて助けてほしい」と望んでも私のしんどさは他人に助けを求めると値するのかわからない。」などと悩んできた。地域ではどんな支援ができるのだろう。

「詳しくはわからないけど、あの子のご家庭何か困っていきそうな気がする」から長期的に見守り、声かけをしてほしい。一律の効果的な支援方法はない。定常的な接点を持つこと。子どもにとって信頼できる大人、自分のことを気にかけてくれる人、家族を尊重する横の繋がり（行政、教育、福祉、医療）などと連携しながら支えていくことが求められる。

誰もが、人生のどこかでケアにかかわる時代です。沢山の支援の糸を垂らしていきましょう。



石川 啓子

令和5年度の民生・児童委員の活動



5月 民生委員の日パネル展



5月 港区こども月間での活動



10月 みなと区民まつりパレード



12月 たんぽぽクラブフラワーアレンジメント教室

地区だより

芝地区

一斉改選に伴い、五名の新任委員を迎え三十一名での今年度の活動は、済生会中央病院乳児院の施設見学からスタートしました。院長先生からの説明を聞いた後、様々な理由により乳児を受け入れている院内施設を二グループに分かれての見学は貴重な体験となりました。

行政や港区社会福祉協議会及び高齢者相談センターなどの方々をお招きしての情報交換会では、活動に関連する情報の提供を受けるとともに親睦と交流が図れました。

八月には、「子どもたちの健やかな成長のために」コロナ禍を経て現状と今後の取組について「」をテーマに、四者協議会を開催しました。地区内の各小中学校長先生、港区教育委員会指導主事、児童相談所、子ども家庭支援センター、児童館等の関係機関の皆さまに出席いただくとともに、芝地区に加え三名の高輪地区の委員も含めての開催でした。出席者から各現場での現状の報告のお話を伺った後、質疑応答を行い有意



8月 四者協議会の様子

良い相談相手となるよう委員同士での協力を進め、事務局との連携を深めながら「優しく、明るく、温かく」活動していきたいと思えます。

二木 江津子

義な協議会となりました。

また、前年まで福祉分野に関連する内容で地区研修を実施してきましたが、今年度は『港区のまちづくりについて』現在と未来』をテーマに設定して、港区都市計画課長を講師にお招きして十月に開催しました。講演は、港区の人口の推移等の現状と今後の見込みから、今後予定されている再開発の交通機関の内容まで多岐にわたるものでした。講演後、住み慣れた地域に引き続き住み続けられるための対策などの質疑もあり意義深いものとなりました。

三月に配付されたモバイルPCの活用に当たっては、地区版手引を作成配付し、PCに詳しい方々を中心に安心して操作できるよう練習会を定例会後などに開催してきました。

コロナ前と異なり、区民の方々の意識や生活スタイルの変化とともに、民生・児童委員の活動の変化や世代交代も進んでいます。地区の区民の皆さまを見守り、

高輪地区

十一月三十日、高輪地区の民生・児童委員向けの研修が開催されました。

民生・児童委員の活動に關わっていますと、児童に関する話題は社会問題になるような内容が多いため、研修担当委員で相談し、もう少し子どもたちの未来を感じることができる研修にしたいと考えました。

現在、小学校では「ICT教育（※）」が導入されており、

タブレットを使った授業の取組が始まっています。そこで、ICTと音楽アプリを使った授業を学童などで開催し、ICTを使った創作活動をおして、子どもたちの心や行動がどのように変化しているかを修士論文のテーマとして研究している、明治学院大学大学院心理学研究科・修士二年生の宮城彩乃さんを講師にお招きし、子どもたちがどのような姿勢で取り組み、どのような変化が見られたのかを伺いました。

授業の内容は、あらかじめ用意された「和音」に合わせて、心地良いメロディーを創っていくというものです。普段の音楽授業ではやっていない「創作」でしたが、ほとんどの子どもが短時間でメロディーを創作した

そうです。この授業の前には「創作に自信がない」と答えた子どもが多かったそうですが、授業後には「自信がある」の比率が増えたそうです。机の前に長時間座ってられない子どもが、集中して授業に取り組むことができたという事例もありました。

専門的な知識や技術がなければできなかったことが、ICTを使って簡単にできるといことから、障がいのある児童への応用が考えられたり、不登校の児童がICTを活用することでコミュニケーションが広がったりと、子どもたちの可能性がもつと広がっていく未来を想像できるような研修となりました。

須佐 直人

※電子黒板、パソコンやタブレットなどのデジタル機器の導入、インターネットを介した学習支援ツールの活用などを行う教育の総称



民生・児童委員向け研修会の様子

麻布地区

麻布地区では、和やかな雰囲気の中、活発で率直な意見交換を行いながら活動しています。

コロナ禍が落ち着いた十月四日、日帰り研修を実施しました。研修先は、栃木県足利市にある障害者支援施設「こころみ学園」と、併設する「ココ・ファーム」です。

足利へ向かうバス車内では、港区社会福祉協議会奥野事務局長から「葡萄畑を開墾していた『こころみ学園』の活動を、しっかりととした経済的基盤となる『ココ・ファーム』へ発展させるべく支援したのは、港区在住の方で、障がいのある息子さんに対する親心だった」というお話を伺い、浅からぬご縁を感じました。

現在、施設入所の八十八名を含め、通所の方と合わせると二百三十人弱の重度の障がいの方々がおられます。施設内には、三十八度もある急斜面で葡萄の木の話をしたたり、原木椎茸の栽培をしたり、力仕事をしたり、力仕事をしますが、高齢者も生活しています。高齢者の方



急峻な葡萄畑の前での集合写真

は、働く皆さんの洗濯などをして、少しでも施設内の人々の役に立つ活動を続けておられます。それは施設内が家庭であり、一人ひとりが家族であるという、昭和三十三年の開墾当時から設立者がめざした温かい教えでもあります。

「美味しいものを作ろう。誰が作ろうとも美味しいものは変わらない。そこに同情はない。たとえ障がいがあるうとも自分たちのできることをして、プロになる。そうしたら、他の人から必要とされ、誇りを持って頑張れる。」やがてはそれが社会貢献になる」という、こころみ学園が育てた葡萄の木は、六十五年の月日を経て、大きく実っています。設立当初から続く、障がい者を見守ること、寄り添うこととの大切さを学んだ一日でした。

金田 直美

赤坂青山地区

赤坂青山地区は、今年度は、新任委員も加わって三十名で活動しています。

コロナ禍から四年目、少しずつ平常の活動に戻りつつあります。新年懇親会の開催後、恒例行事だった宿泊研修は、東日本震災で甚大な被害を受け、その時の記録を残した千葉県旭市の防災資料館に日帰りで行いました。

この研修会の目的は主に二つ。新任委員を始めとして希薄になりがちだった委員同士の親睦を図り、日頃の活動について気軽に話せる関係を深めること。

次に、地震だけでなく、異常気象などによる想定外の災害も見聞きする昨今、被災時の民生・児童委員の活動や、課題について考える機会を持つことでした。

六月二日、台風が接近する悪天候の中、事務局の二名を含めて総勢二十七名の参加者が研修に臨みました。当地は大震災の時、地震から三時間後、しかも三度目にこれまでになかった最大の津波に襲われ、多くの命が奪われたそうです。ご自身も津波に巻き込まれた資料館の宮本英一さんの実体験に基づいた解説が心に迫り、皆熱心に耳を傾けていました。「想定できない

災害は、いつでも起こり得る。自分の命を第一に考えて」と。それからは、断水、避難所のトイレ、ペットの問題等、様々な課題があったそうです。地域の方々と協力して乗り越えていけるように私たちがどう行動すべきか、考えさせられました。

見学研修の後、バスは銚子に向かい、海の幸の昼食を味わいながら歓談のひと時を持ちました。帰りはまさしく豪雨に見舞われ、大変な思いで帰路につくことになりました。この研修では満席の往復のバス内で、また、現地で終日ともに過ごし、委員同士の和やかな交流もできたと思います。

小堀 悦子



宮本英一さんによる講話

芝浦港南地区

新型コロナウイルスが五類感染症になって、いろいろなイベントが以前の規模に復活していません。民生・児童委員も、お手伝いをする機会が増えました。

港南のプラリバまつりが十月一日に行われ、今年は飲食が復活しました。担当は豚汁の調理と販売でした。芝浦のあいぶら祭りは十一月四日に行われ、たんぽぽ喫茶室という名前で飲み物とお菓子の担当をしました。お台場の児童館まつりは十一月二十五日にリニューアルされた児童館で魚つりと受付を担当しました。

また、四年ぶりにバス研修を十月二十八日に実施しました。目的地までのバス内にて、港区社会福祉協議会奥野事務局長からの七十周年記念事業

などのお話と、芝浦港南地区総合支所の区民課保健福祉係長からの全体的な業務内容の説明がありました。また、高齢者の方から最近寄せられている相談内容や対応などのお話を聞くことができました。

研修の最初の目的地は池袋防災館で、



あいぶら祭りの活動風景



バス研修集合写真～お台場にて～

伊藤 健司

関東大震災を体験した人の手記を基にした映像の視聴と震度七の揺れを体験しました。お昼は池袋プリンスホテルでのランチビュッフェで満腹になり、お話しも沢山して親睦を深めることができました。

次に、新宿にある住友ビル内の平和祈念展示資料館に行きました。徴兵制や出兵の状況、シベリアで捕虜になった時の生活や心理状態、海外からの引揚者の労苦をガイドの方から展示物を見ながら一時間ほどの説明を受けました。大変興味深い内容でした。最後は、お台場の日航ホテルでのティータイム。本日の印象に残ったことを話し合っって反省会をし、夕方五時半に支所に帰り解散となりました。天候にも恵まれ、有意義な時間を過ごすことができました。

たんぽぽクラブについて

十月の芝浦港南のたんぽぽクラブは、ここ数年恒例化している「お子さんと一緒にお月見団子を作ろう」の会が開催されました。民生・児童委員OBの芝の和菓子屋さんを講師でお迎えして、毎年好評の企画です。親御さんもお子さんも、とても楽しんで和気藹々の会になりました。

会の内容は、まず作り方の見本を見ていただき、その後親子でお団子を作ってもらいます。親子で作っているの、いつもは子守に徹する私たちも今回はお団子作りのお手伝いや親子の様子を見て回り、せわしなく動き回っておりました。できあがったお月見団子を前に子どもたちは興味津々で、黒蜜やきな粉をかけて初めての味に挑戦したり、とても楽しそうに過ごしていました。そんな子どもたちの様子から親御さんたちも初対面同士で声をかけ合ったり、日々の子育て話で盛り上がったり、素敵な笑顔が沢山咲いていました。

毎回お世話になっているのは芝浦アイランド児童高齢者交流プラザのたんぽぽクラブ担当の富浦さんと吉田さんです。親御さんと密に連絡を取り合い信頼

関係を築いてこられたお二人のおかげで四年近くのコロナ禍でも中止することなく、たんぽぽクラブを続けてこられました。そのおかげで、顔見知りになった親子の成長を毎月見ることもでき、たんぽぽクラブの醍醐味を味わうことができました。

マンションが多い芝浦港南地区では、地域のふれあいが少ない孤立した子育てに陥りがちです。子育てを応援する施設やたんぽぽクラブをもっと沢山の人が知ってもらうことで親子の絆を深めたり、交流を深められる活動をこれからも行っていきたいと思っています。たんぽぽの花言葉は「幸せ」です。「幸せクラブ」は素敵なネーミング。これからも沢山の幸せの花が咲き続けることを願っています。

芝浦港南地区 呂 清綾子



民生・児童委員と参加者のふれあいの様子

部
会
活
動
報
告



活発な質疑応答も行われた研修会

今年度は「生活福祉って何？」をテーマに研修を行いました。生活福祉係長からは生活保護制度について、港区社会福祉協議会からは生活福祉貸付金制度について、それぞれ事例も交えて分かりやすく説明していただきました。

新上 祥代



子ども家庭支援部長による講演会

五月に子ども家庭総合支援センターを見学。沢山の人が関わっているのにびっくり！十月は中島子ども家庭支援部長の講演会、区の子育て政策の実態を伺う。
三月は、子育て支援児童福祉・主任児童委員部会合同で、明治学院大学三輪清子先生の里親についての講演会。今後も工夫して活動の輪を広げたい。

伊関 則子



講師を招いての研修

今年度は二回の研修会を実施しました。春には高齢者相談センターのご協力を得て、高齢者に対する取組や関わり方について学びました。秋には特別養護老人ホームサンサン赤坂の施設見学と配食サービスについて勉強の機会をいただきました。

中山 静司



DVD、講師によるヤングケアラー問題研修

児童福祉部会の初回研修では青少年委員会の会長、副会長からお話を伺い、続いている研修では、ヤングケアラー問題について知識を深めました。研修を通じて次代を担う子どもたちに対して、どのように支援すべきかを学びました。

石上 美香



ヤングケアラーについての勉強会の様子

今期の都民連主任児童委員部会のテーマが「さまざま課題を抱える子ども・家庭への支援」に決定しました。部会の皆さんと勉強会を開催し、情報を共有しながら子どもの課題を知り、その背景にも思いを寄せ、ことに努めたいと思います。

河野 奈穂美



疑似体験での講話

初回研修では「そもそも障がいとは何か」ということを確認すべく、区の担当職員に講話をしていただきました。障がいとは個性」という言葉が心に響いた講話でした。この講話を基に二回目は疑似体験の研修を行いました。関係機関に講演をいただき実践型研修でした。二年目も「実践的な活動」をめざしていきたいと思っております。

伊藤 早苗

令和五年度表彰受賞者

民生委員・児童委員として
社会福祉活動への功績により
次の方々表彰されました。
心からお祝い申し上げます。

東京都民生委員・児童委員大会

福祉保健局基準による賞状の授与

一般功労賞

芝地区 小林 和子

全国民生委員児童委員大会

永年勤続民生委員・児童委員表彰

赤坂青山区 池上 繁夫

全国社会福祉大会

全国社会福祉協議会会長表彰

麻布地区 小田切恵子

港区区政功労者表彰

芝地区 野瀬かほる
麻布地区 金田 直美
赤坂青山区 齋藤美加代
赤坂青山区 石上 美香
赤坂青山区 小林百合子
芝浦港南地区(前) 木村 和也

退任民生委員・児童委員

退任されました民生委員・児童委員は、次の方々です。長い間、ありがとうございました。

○令和四年十二月三十一日付

芝浦港南地区 久保田俊二

○令和五年三月三十一日付

高輪地区 岩出 好枝

麻布地区 蛭木 佳子

麻布地区 村山 俊司

麻布地区 金子 仁

○令和五年四月三十日付

麻布地区 椎名 麻里

○令和五年十二月三十一日付

芝浦港南地区 木村 和也

(敬称は省略させていただきました)



退任者への感謝状贈呈

新任民生委員・児童委員

新しく委嘱されました民生委員・児童委員は、次の方々です。皆様のご活躍を期待します。

○令和五年四月一日付

麻布地区 善波 理子

赤坂青山区 檜垣 君子

赤坂青山区 萩原 雅子

赤坂青山区 石井 智道

芝浦港南地区 伊藤 善子

(敬称は省略させていただきました)



4月1日付委嘱者

編集後記

新型コロナウイルス感染症が五類に移行したことで、様々なイベントが復活し、私たち民生・児童委員の活動も平常時に戻ってまいりました。みなと区民まつりのパレードも数年ぶりに参加でき、活動に充実感が増してきています。本号では、各地区や部会活動の様子をご紹介します。原稿をお寄せくださった皆さまに深く感謝申し上げます。今後もそれぞれの活動が、一層活気に満ち実りあるものとなりますよう、力を合わせて頑張ってくださいと思います。(芝浦港南地区担当)

編集委員

委員長 小林百合子
副委員長 伊藤 孝昭
委員 田中 泉
「芝」 古角佐知子
「高輪」 石川 啓子
「麻布」 大竹 裕
「赤坂青山」 峯崎 光恵
「芝浦港南」 水野 陽子
小田切恵子
仲田 一男
藤岡 文子
滝口 厚子
小堀 悦子
中嶋三千代



港区ではエレベーターに 戸開走行保護装置を設置する 改修工事に助成金が出ます！



戸開走行保護装置とは…

エレベーターのドアが開いたまま走行したら、そのことを検知して直ちに緊急停止させる装置で、乗客の挟まれ及び転落を防止します。

平成21年(2009年)9月以降に設置されたエレベーターには設置が義務付けられています。

助成対象建築物と助成率(令和5年4月1日から下線部が拡充されました！)

助成対象建築物	助成対象工事費の最大助成率			備考
	戸開走行保護装置 (必須)	地震時等管制 運転装置※1	耐震対策※1	
①マンション※2	100% (最大300万円)	<u>3分の2</u> (上限額なし)	<u>3分の2</u> (上限額なし)	最大助成額はエレベーター改修工事費総額の3分の2です。
	住宅の用途に供する部分の床面積が建物の延べ面積の3分の2を超える共同住宅であること。			
②一般建築物	100% (最大100万円)	<u>50%</u> (上限額なし)	<u>50%</u> (上限額なし)	助成金額算定の対象にできるのは、各助成対象工事費の合計で950万円までです。
	建築物で、①長期修繕計画を作成している。 ②申請者が法人の場合は中小企業者である。 <u>建物の用途、規模の要件がなくなりました。</u>			

※1 戸開走行保護装置が設置済みのものは、地震時等管制運転装置、耐震対策の申請が可能です。

※2 一般建築物としての要件(長期修繕計画を作成している、申請者が法人の場合は中小企業者である)を満たしている病院並びに高齢者及び障害者の施設は、①マンションの助成区分でも申請が可能です。



詳細な条件や手続きについては
港区ホームページをご覧ください。
(助成条件に合致しない場合がございます。)














港区ホームページのサイト内検索で「エレベーター助成」でも検索いただけます。


三田トレーニングだより4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

閉館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付)
日曜日 9:00～17:00(最終受付)

1月 9:30~ 体カアップ(始) 9:30~ 健康トレーニング月曜日A(始) 11:00~ 健康トレーニング月曜日B(始) 13:30~ はじめてマシン(始) 15:00~ 春の女性ヨガ(始)	2火 9:30~ ミニ健30火曜日A①(始) 10:30~ ミニ健30火曜日A②(始) 11:30~ 健康トレーニング火曜日A(始) 13:00~ 健康トレーニング火曜日B(始) 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B①(始) 15:30~ ミニ健30火曜日B②(始)	3水 10:00~ 腰痛予防改善教室(始) 	4木 9:30~ 男性のための料理教室(始) 10:00~ やわらかボール体操教室(始) 11:50~ ちよい足し体操 14:00~ みんなの食と健口(始)	5金 10:00~ 健康トレーニング金曜日(始) 10:00~ マシントレーニング入門(始) 13:30~ ミニ健30金曜日A①(始) 13:30~ はじめてマシン 14:30~ ミニ健30金曜日A②(始)	6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~ 春の男性ヨガ(始)	7日 
8月 9:30~ 体カアップ 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 春の女性ヨガ	9火 9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:00~ マシントレーニング入門 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	10水 10:00~ 腰痛予防改善教室 	11木 9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室 11:50~ ちよい足し体操	12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	13土 10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング	14日 
15月 9:30~ 体カアップ 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン	16火 9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:00~ マシントレーニング入門 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	17水 10:00~ 腰痛予防改善教室 	18木 9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室 11:50~ ちよい足し体操 14:00~ みんなの食と健口	19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	20土 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 春の男性ヨガ	21日 
22月 9:30~ 体カアップ 9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 春の女性ヨガ	23火 9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:00~ マシントレーニング入門 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	24水 10:00~ 腰痛予防改善教室 	25木 9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室 11:50~ ちよい足し体操	26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	27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~ 春の男性ヨガ	28日 
29月 9:30~ 体カアップ 15:00~ 春の女性ヨガ 	30火 9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:00~ マシントレーニング入門 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	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				31日 

みんなといきいき体操
 1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員20名 ※土曜日のみ18名
 ※土曜日のみ2階集会室Bにて実施いたします。
 【毎週水、木、金】11:30～11:45
 【毎週土】11:00～11:15
 (開始15分前に会場にて整理券配布)

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4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)

1月 10:00～ ミニ健30(始) 11:00～ ミニ健30(始) 13:30～ 健康トレーニング(始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング(始) 15:50～ やわらくヨガ(始) 	2火 10:00～ 健康トレーニング(始) 10:00～ マシントレーニング入門(始) 13:00～ バランストレーニング足腰元気(始) 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(始)	3水 10:00～ 健康トレーニング(始) 13:30～ 健康トレーニング(始) 15:00～ ミニ健30(始) 16:00～ ミニ健30(始) 	4木 10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング(始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング	5金 10:00～ 健康トレーニング(始) 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(始) 13:30～ 頭とからだの健康教室(始) 14:00～ 肩こり予防改善(始) 15:00～ 頭とからだの健康教室(始)	6土 10:00～ ミニ健30(始) 11:00～ ミニ健30(始) 14:00～ ズンバゴールド(始) 15:30～ ズンバゴールド(始) 16:40～ ストレッチ(始)	7日 10:30～ 朝トレ(始) 
8月 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	9火 10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 16:00～ ゴルフピラティス 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	10水 10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30	11木 10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ コア&ダンベルトレーニング(始) 	12金 10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室	13土 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 	14日 10:30～ 朝トレ
15月 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらくヨガ 	16火 10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	17水 10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30	18木 10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	19金 10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室	20土 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ	21日 トレーニングルーム無料開放日 10:30～ 朝トレ 
22月 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	23火 10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 16:00～ ゴルフピラティス 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	24水 10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30	25木 10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ コア&ダンベルトレーニング	26金 10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室	27土 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ	28日 10:30～ 朝トレ
29月 	30火 10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">カレンダーの見方</p> <p> : 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> </div> 				


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。
※スタンプ満タんでから6か月が有効期限となります。



虎ノ門トレーニングだより4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)

1月 9:15～ 健康トレーニング(始) 10:45～ ミニ健30①(始) 11:45～ ミニ健30②(始)	2火 9:15～ 健康トレーニング①(始) 11:00～ 健康トレーニング②(始)	3水 9:15～ 健康トレーニング(始) 10:45～ ミニ健30①(始) 11:45～ ミニ健30②(始) 15:30～ 膝痛予防改善教室(始)	4木 10:00～ 健康トレーニング①(始) 14:15～ 健康トレーニング②(始) 15:45～ 春ののびのびヨガA(始) 16:45～ 春ののびのびヨガB(始) 18:30～ エアロステップ(始)	5金 9:15～ ミニ健30①(始) 10:15～ ミニ健30②(始) 11:00～ 体カアップトレーニング(始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング(始)	6土 10:00～ 朝のトラトレ体操(始) 11:00～ ゆったりストレッチ(始) 14:15～ 健康トレーニング(始)	7日 10:00～ 朝活サーキットトレーニング(始) 11:00～ ボールdeリラックス(始) 14:00～ フリートレーニング(始) 15:00～ 自主卓球	
8月 9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30②	9火 9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング	10水 9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 15:30～ 膝痛予防改善教室	11木 10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 15:45～ 春ののびのびヨガC(始) 16:45～ 春ののびのびヨガD(始) 18:30～ エアロステップ	12金 9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ 体カアップトレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	13土 10:00～ 朝のトラトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:15～ 健康トレーニング	14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	
15月 9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30②	16火 9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング	17水 9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 15:30～ 膝痛予防改善教室	18木 10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 15:45～ 春ののびのびヨガA 16:45～ 春ののびのびヨガB 18:30～ エアロステップ	19金 9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ 体カアップトレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	20土 10:00～ 朝のトラトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:15～ 健康トレーニング	21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	
22月 9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30②	23火 9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング	24水 9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 15:30～ 膝痛予防改善教室 18:30～ ENJOYヒップホップダンス(始)	25木 10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 15:45～ 春ののびのびヨガC 16:45～ 春ののびのびヨガD 18:30～ エアロステップ	26金 9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ 体カアップトレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	27土 10:00～ 朝のトラトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:15～ 健康トレーニング	28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	
29月 9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30②	30火 9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング	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					

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 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 (DVD放映のみ)
 場所: 2階トレーニングルーム 定員: 12名
 12:45～2階トレーニングルームにて①②両方整理券を配布いたします

●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で
 1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。
 スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
 ※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
 ※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。
 ※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。



トレーニングルーム無料開放日

区民の方は毎月第3日曜日に
 トレーニングルームを
 無料でご利用いただけます。



<p>1 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道(始)</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①(始)</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②(始)</p> 	<p>2 火</p> <p>13:00～ 臨床美術講座(始)</p> 	<p>3 水</p> <p>13:00～ カラオケ①(始)</p> <p>14:10～ カラオケ②(始)</p> 	<p>4 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:20～ エンジョイフラ♪(始)</p> <p>13:00～ コーラス</p>	<p>5 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)</p> 	<p>6 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)(始)</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)(始)</p> <p>13:00～ 書道教室(始)</p> 	<p>7 日</p>	
<p>8 月</p> <p>11:00～ フラメンコ(始)</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>9 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室①(始)</p> <p>11:10～ 絵手紙教室②(始)</p> <p>13:00～ ペン字(始)</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン(始)</p>	<p>10 水</p> <p>10:00～ 書道教室(始)</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> 	<p>11 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p>	<p>12 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>10:00～ 春のパン作り講座</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13:00～ ビーズアクセサリー(始)</p> <p>14:00～ フラダンス(始)</p> 	<p>13 土</p> 	<p>14 日</p> 	
<p>15 月</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>14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>16 火</p> <p>13:00～ ペン字(始)</p>	<p>17 水</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> 	<p>18 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>19 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> 	<p>20 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>21 日</p> 	
<p>22 月</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>23 火</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>24 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>25 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p>	<p>26 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>27 土</p> <p>9:30～ シロカネ台地を訪ねるツアー</p>	<p>28 日</p> 	
<p>29 月</p> <p>昭和の日</p>  	<p>30 火</p> <p>10:00～ はじめての春の練り切り</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前(ピンク) : 午前の教室 (始) : 初回 午後(黄色) : 午後の教室 (終) : 最終回 夜間(水色) : 夜間の教室 <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>				<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)

●4月休業予定日 なし

●朝ごはん予定日 10日(水) 24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

9日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

30日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)






栄養コラム～春の風物詩 ほたるいかの水揚げ～

富山湾はほたるいかの産地として有名で、水揚げは春の風物詩として観光名物となっています。ほたるいかの内臓には、

旨味成分のアミノ酸が多く含まれ

ハラワタごと食べるのが美味しいです!

北陸地方の特産物を食べて応援するのもいいですね。

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↑



<p>1 月</p> <p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方(始)</p> <p>10:30～座タップダンス健康法(始)</p> <p>13:30～カラオケ(始)</p> 	<p>2 火</p> <p>10:00～日常英会話 初級(始)</p> <p>11:00～日常英会話 中級(始)</p> <p>13:00～ふれあい卓球①(始)</p> <p>13:30～日常英会話 初級(始)</p> <p>14:20～ふれあい卓球②(始)</p> <p>14:30～日常英会話 中級(始)</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)(始)</p>	<p>3 水</p> <p>9:30～茶道(表)①(始)</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)(始)</p> <p>13:30～茶道(表)②(始)</p> <p>13:30～俳句(始)</p> 	<p>4 木</p> <p>10:00～絵本アート教室(始)</p> <p>13:30～木曜ヨガ①(始)</p> <p>14:00～美しいかなを書く①(始)</p> <p>14:00～仏原語シャンソン(始)</p>	<p>5 金</p> <p>10:00～スポーツウエルネス吹矢(始)</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室(始)</p> <p>13:30～パステルアート教室(始)</p> 	<p>6 土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)(始)</p> 	<p>7 日</p> <p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(始)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(始)</p>
<p>8 月</p> <p>10:00～絵手紙①(始)</p> <p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>11:15～絵手紙②(始)</p> <p>13:30～アロマ&ハーブ講座(始)</p> <p>13:30～カラオケ</p> 	<p>9 火</p> <p>10:00～ヴォイストレーニング(始)</p> <p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>10:00～社交ダンス 中級(始)</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>10 水</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス 初級(始)</p> <p>14:00～美しいペン字を書く(始)</p> 	<p>11 木</p> <p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ②(始)</p> <p>14:00～美しいかなを書く②(始)</p>	<p>12 金</p> <p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～フラダンス入門(始)</p> <p>14:00～水墨画(始)</p> 	<p>13 土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p>	<p>14 日</p> <p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> 
<p>15 月</p> <p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>13:30～カラオケ</p>  	<p>16 火</p> <p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>17 水</p> <p>9:30～茶道(表)①</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス 初級</p> <p>13:30～茶道(表)②</p> 	<p>18 木</p> <p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ①</p> <p>14:00～美しいかなを書く①</p> <p>14:00～仏原語シャンソン</p>	<p>19 金</p> <p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p>  	<p>20 土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p>	<p>21 日</p> <p>体育館無料開放日</p> <p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
<p>22 月</p> <p>10:00～絵手紙①</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>11:15～絵手紙②</p> <p>13:30～カラオケ</p> 	<p>23 火</p> <p>10:00～ヴォイストレーニング</p> <p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>10:00～社交ダンス 中級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>24 水</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス 初級</p> <p>14:00～基本の書(始)</p>  	<p>25 木</p> <p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ②</p> <p>14:00～美しいかなを書く②</p>	<p>26 金</p> <p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～フラダンス入門</p> <p>14:00～水墨画</p> 	<p>27 土</p> <p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p>	<p>28 日</p> <p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
<p>29 月</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p>  	<p>30 火</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p>	<p>カレンダーの見方</p> <p> : 午前の教室 (始): 初回 : 午後の教室 (終): 最終回 : 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>		<p>体育館無料開放日</p> <p>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</p> <p>今月の種目: バドミントン・卓球</p> 		

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)
- 4月休業予定日 なし
- 朝ごはん予定日 6日(土) 20日(土)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 朝ごはん対象、事前申込・抽選制
- 1日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 29日 (月・祝) 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 30日 (火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



栄養コラム～春の風物詩 ほたるいかの水揚げ～

富山湾はほたるいかの産地として有名で、水揚げは春の風物詩として

観光名物となっています。ほたるいかの内臓には、

旨味成分の**アミノ酸**が多く含まれ

ハラワタごと食べるのが美味しいです!

北陸地方の特産物を食べて応援するのもいいですね。



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

1 月	2 火	3 水 9:15～ 囲碁中級・上級(始) 11:00～ 囲碁有段(始) 	4 木 15:00～ ボイストレーニングA(始) 16:00～ ボイストレーニングB(始) 17:30～ ゆったり書道(始)	5 金 14:00～ 自主カラオケ(始) ※60歳以上の港区民のみ参加可能	6 土 	7 日 
8 月 10:00～ 書道(始) 14:00～ ステキな声づくり 	9 火 	10 水	11 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	12 金 14:00～ カラオケ(始)	13 土 12:30～ ビーズアクセサリー(始) 14:00～ リバーシティ・ダンディーズ 歌声コンサート ※事前申込制 	14 日 9:15～ まったく初めての囲碁入門(始) 11:00～ 囲碁初級(始)
15 月 10:00～ 透明水彩画(始) 14:00～ ステキな声づくり	16 火 13:30～ ハンドメイド(始)	17 水 9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段	18 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	19 金 13:00～ 俳句(始) 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	20 土  	21 日
22 月 10:00～ 書道 14:00～ ステキな声づくり	23 火 13:30～ アロマ&ハーブ(始)	24 水 	25 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	26 金 14:00～ カラオケ	27 土	28 日 9:15～ まったく初めての囲碁入門 10:30～ 囲碁初級


29
月


30
火

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) 



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) ● 4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

8日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ● いきいき朝ごはん予定日 13日(土) 27日(土)

13日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

30日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)





栄養コラム～春の風物詩 ほたるいかの水揚げ～

富山湾はほたるいかの産地として有名で、水揚げは春の風物詩として観光名物となっています。ほたるいかの内臓には、

旨味成分の**アミノ酸**が多く含まれ

ハラワタごと食べるのが美味しいです！

北陸地方の特産物を食べて応援するのもいいですね。

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↑

