

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。 建物の用途、規模の要件がなくなりました。				

※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。)

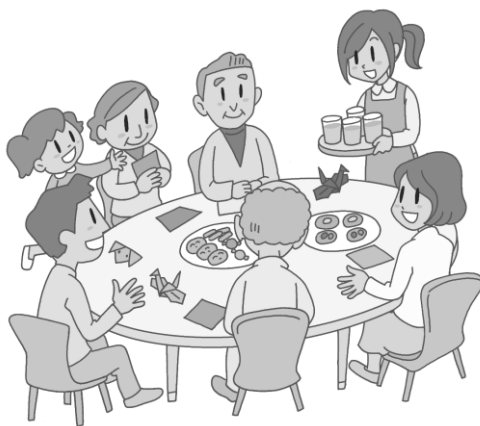


港区ホームページのサイト内検索で「エレベーター助成」でも検索いただけます。

居場所をつくる!

サロン はじめ方講座

全3回



1

6月17日(土)
午前10時～正午
(麻布地区総合支所2階)

サロンとは?居場所づくりの効果について

2

7月～8月末
(各サロン活動場所)

先輩サロンに訪問
・活動体験

3

9月2日(土)
午前10時～正午
(麻布区民協働スペース)

ふりかえり・
自分のサロンを考えよう

講師：渡辺裕一氏（武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授）

【対象】港区でのサロン活動に興味がある、3回全て参加できる人

【定員】20人（申込順）

【申し込み】6月16日（金）までに申込みフォーム・
電話・FAXまたは電子メールで、
住所、氏名、電話番号を明記の上申し込み。



さあ
あなたも!



【申し込み・問い合わせ】

港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL 03(6230)0281

FAX 03(6230)0285

MAIL chiiki@minato-cosw.net



身近な地域で、茶話会のような、誰もが気軽に集まれる場をつくり、
気に掛け合える関係づくりを進めるサロン活動。

これから港区でサロン活動を始めたい人が、基本的な知識やサロン活
動のノウハウが学べる3回連続講座です。

地域つながりづくり講座 FAX用 参加申込書

地域福祉係 宛 FAX:03-6230-0285

お名前(必須)	ふりがな	
連絡先(必須)	住所 町名のみご記入ください 港区 ()	
	TEL	FAX
メールアドレス		
申込み理由	よろしければご記入ください	

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、
上記の事業の実施に使用させていただきます。

会場地図(第1回・第3回)



交通機関

- 東京メトロ日比谷線・都営大江戸線
「六本木」3番出口 徒歩7分
- 東京メトロ南北線・都営大江戸線
「麻布十番」7番出口 徒歩10分
- 東京メトロ南北線
「六本木一丁目」徒歩10分
- ちいばす「麻布地区総合支所前」
徒歩0~1分

※麻布区民協働スペースは、車道に面した
ガラス張りの出入り口からエレベーターで
3階に上がってください。

第1回:麻布地区総合支所(〒106-0032 六本木5-16-45) 2階 第3会議室
第3回:麻布区民協働スペース(〒106-0032 六本木5-16-46)スペース1~3

活動を充実・発展させたいと考える東京都内の町会・自治会の皆さまへ



地域の課題解決

プロボノプロジェクト

2023年度 支援内容説明・相談会

参加費無料・要事前申込

東京都では2017年度より、企業の社員等が仕事で培った知識・経験を活かしてボランティア活動を行う「プロボノ」によって、町会・自治会の活動基盤強化を支援する「地域の課題解決プロボノプロジェクト」を実施しています。

活動活性化のきっかけとしてプロボノの支援を活用してみたいとお考えの町会・自治会の皆さまに向け、今年度の支援内容について、過去の事例なども交えながらご説明します。ご参加をお待ちしています。

例えば、こんな課題に対して・・・

活動の良さや具体的な内容を伝えて、仲間をもっと増やしたい！

マニュアルをつかって、簡単に業務が引き継げるようにしたい！



<支援例> ホームページ立ち上げ、LINE活用、チラシ制作、など



<支援例> 業務の棚卸し、マニュアル整備、など

<開催日程・会場> ※いずれか1回を選んでお申し込みください。

台東会場：5月27日（土）14:00-16:30

立川会場：6月14日（水）14:00-16:30

新宿会場：7月5日（水）14:00-16:30

（新宿会場のみ、オンライン（Zoom）での参加も可能です。）

<当日の内容> ※各回共通です。

●地域の課題解決プロボノプロジェクトの説明&事例紹介 [14:00-15:30]

事例紹介では、本制度を活用した町会の方に、登壇または録画で取組を紹介していただきます。

●相談会 [15:30-16:30] ※任意参加

参加者同士で情報交換しながら、地域の課題を整理します。その後に個別相談も受け付けます。

詳細・お申し込み方法は裏面をご覧ください▶▶

2023年度支援内容説明・相談会

<お申し込み方法>



1. 申込フォーム (インターネット) QRコードまたはURLからアクセスしてお申し込みください。
<https://form.servicegrant.or.jp/mytown-shiensetsumei>

2. メール 以下を記載いただき、mytown@servicegrant.or.jp へお送りください。
 メールタイトル：地域の課題解決 支援内容説明・相談会申込
 ①お名前 ②町会・自治会名 ③所在区市町村
 ④メールアドレス ⑤電話番号 ⑥参加人数 (□1名 □2名)
 ⑦参加希望日/会場 ※会場の場所は3, FAXのお申込み欄もご参照ください。
 □5/27台東会場 □6/14立川会場 □7/5新宿会場 □7/5オンライン (Zoom)
 ⑧相談会 (□参加しない □参加する)
 ⑨7/5オンライン参加の場合、Zoom勉強会 (□参加しない □参加する)
 ⑩その他連絡事項 (ご質問等)

3. FAX 以下枠内にご記入いただき、03-6419-3885 へお送りください。
 ※ご記入いただいた個人情報は本事業の実務にのみ使用いたします。

①お名前	②町会・自治会名	③所在区市町村
④メールアドレス		⑤電話番号
⑥参加人数 ※いずれかを○で囲んでください。 1名 / 2名		(2名の場合) ご同伴者お名前
⑦参加希望日/会場 ※希望する日程・会場1つを選んで○印をご記入ください。 ※相談会について、「参加する/参加しない」いずれかに✓を入れてください。 ※7月5日オンライン参加希望の場合、Zoom勉強会についても「参加する/参加しない」に✓を入れてください。		
<input type="radio"/>	台東会場：5月27日(土) 14:00-16:30【申込締切5月22日(月)】 東京都立産業貿易センター台東館 2階A会議室 (台東区花川戸2-6-5) [定員15団体]	相談会 (15:30-16:30実施) <input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない
<input type="radio"/>	立川会場：6月14日(水) 14:00-16:30【申込締切6月8日(木)】 ワコム貸会議室立川 (立川市曙町1-15-1) [定員20団体]	相談会 (15:30-16:30実施) <input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない
<input type="radio"/>	新宿会場：7月5日(水) 14:00-16:30 【会場参加申込締切6月29日(木), オンライン参加申込締切6月26日(月)】 新宿NSビル3階G会議室 (新宿区西新宿2-4-1) [定員30団体] ※新宿会場に限りオンライン (Zoom) 参加も可能です。 <オンライン参加について> ①パソコン、タブレット、スマートフォンいずれかのご用意が必要です。 ②オンライン参加希望の方で、Zoomの接続がご不安な方向けに、接続確認のため「Zoom勉強会」を6月30日(金) 14:00-15:00にて開催します。 ③Zoom勉強会は、オンライン参加希望の方限定で申込を受け付けます。勉強会はZoomを実際に使用し、オンライン (遠隔) で実施します。詳細は申し込み後に別途ご連絡します。	相談会 (15:30-16:30実施) <input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない 参加方法 <input type="checkbox"/> 会場への来場 <input type="checkbox"/> オンライン (Zoom) (オンライン参加の場合) Zoom勉強会 <input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない

参加は先着順とし、原則申し込みをもって参加決定といたしますが、調整が必要な場合は別途ご担当者様あて電話、メールまたはFAXにて、ご連絡させていただきます。申込締切日以降の参加希望は、事務局までご相談ください。

問い合わせ先 (事務局)

認定NPO法人 サービスグラント (吉田・新井・太田)
 メール: mytown@servicegrant.or.jp
 電話: 03-6419-4021

所轄部署

公益財団法人東京都つながり創生財団
 共助推進課 地域活動支援担当
 メール: chikatsu@tokyo-tsunagari.or.jp
 電話: 03-6258-1235



第7回 港区 区民景観セレクション

あなたのお気に入りの 港区の景観を募集しま

メインテーマ部門

私が好きな時間、 とっておきの景色

例) 爽やかな朝、夕暮れ時、散歩道や帰り道、生きものの声が聞こえる場所 など

選択応募部門

「自然・地形」「歴史・文化」「通り」「街かど」
「水辺」「ランドマーク」「その他」から選択して応募

募集期間

5/21 (日)

~

6/30 (金)
まで



区民景観セレクションとは ?

皆さんが誇りや愛着を持つ港区の風景や街並みなどの景観を募集し、地域性・波及性・発見性に優れた景観を「区民景観セレクション」として選定します。皆さんが日ごろ魅力を感じている風景や街並み、伝えていきたいと思う港区の景観を教えてください。

応募資格

港区内在住・在勤・在学の方
※お一人最大5件まで応募可能

募集対象

- 募集対象の景観は港区内で撮影したものであり、道路・公園など一般に立入りできる場所から見られるものに限りま。
- 過去に区民景観セレクションを受賞している景観は対象外です。

※過去の受賞景観は港区ホームページで公開しているほか、区役所の窓口等で配布している「区民景観セレクション47選」のリーフレットでも確認できます。



区民景観セレクション受賞景観のショートムービーを作成しました！
第1回～第5回 区民景観セレクションにおいて、グランプリを受賞した景観を中心に、それぞれの見どころを紹介しています。

応募方法

港区ホームページから応募ページにアクセスし、必要事項を入力の上、写真を添付してご応募ください。

※応募用紙・写真を郵送または港区役所本庁舎への持参による応募も可能です。

応募は
こちらから



港区ホームページ

公表

- 応募の中から優れた景観10件程度を選定して公表
- 特に優れている景観はグランプリに選定（両部門を通じて1件以上）
- グランプリに選定された景観の応募者には、港区内共通商品券を贈呈

視聴は
こちらから



問合せ 港区街づくり支援部 都市計画課 街づくり計画担当

☎ 03-3578-2244

第7回 区民景観セレクション 応募用紙

※ 港区ホームページから応募ページにアクセスし、下記の内容を入力して応募することもできます。

氏名	(ふりがな)	年齢 ※任意	歳
住所	(郵便番号) 〒		
港区内 在住・在勤・在学の別	(在住・在勤・在学)	在勤・在学の場合その住所 ※任意	
連絡先	電話番号		
	Eメール		
氏名等の公表に対する希望	選ばれた景観を公表する際、「応募者氏名」と「在住・在勤・在学の別」を併せて公表する場合があります。▶▶▶		公表を (希望する・希望しない)
以下に、応募する景観について記入して下さい。			
応募するテーマ 選択して○をつけて下さい。	メインテーマ部門	私が好きな時間、とっておきの景色 (爽やかな朝、夕暮れ時、散歩道や帰り道、生きものの声が聞こえる場所 など)	
	選択応募部門	風情ある坂道や階段、斜面に沿った緑地など、自然・地形を感じる景観	
		昔ながらの雰囲気や寺町の風情など、味わい深い歴史・文化を感じる景観	
		にぎわいのある通り、美しい並木道など、回遊したくなる楽しい通りの景観	
		お洒落なしつらえ、印象的で足を止めたくくなるような、街かどの景観	
		海辺や運河・河川沿いなど、うるおいある水辺の景観	
		地域の身近なランドマーク景観	
その他 (「祭り・マルシェ等のにぎわいある景観」など)			
景観のタイトル			
撮影場所	(写真を見た方がその景観を見に行くことができるように、できるだけ詳しく書いてください)		
景観についてのコメント (お気に入りのポイント等100字以内)			

✓ 写真（印刷またはCD等のデータ）を添付してご応募下さい。

※ 景観の様子がわかる写真を複数お持ちの場合は、1件につき3枚まで添付ができます。

【郵送・持参の場合の提出先】 〒105-8511 港区芝公園1-5-25 港区街づくり支援部 都市計画課 街づくり計画担当

応募にあたっての注意事項

〈募集対象の景観について〉

- 募集対象の景観は港区内で撮影したものであり、道路・公園など一般に立ち入りできる場所から見られるものに限りです。
- 現在見ることでできない古い風景写真等や、過去に区民景観セレクションを受賞している景観は対象外です。(過去の受賞景観は港区ホームページで公開しているほか、区役所の窓口等で配布している「区民景観セレクション47選」のリーフレットでも確認できます。)
- 現存している景観であれば写真の撮影時期は問いません。異なる季節の写真もお待ちしています。

〈選定・公表について〉

- 写真コンテストではなく、皆さんが誇り・愛着を持つ景観を募集するものです。写真の良さと選定は行いません。
- 選定した景観を公表する際は、応募いただいた写真あるいは区で撮影した写真の中から、その場所の様子や魅力が伝わりやすい写真を使用します。応募いただいた写真を使用するとは限りません。

〈個人情報・応募内容について〉

- 応募内容について、入力いただいた個人情報を使用し、後日確認の連絡をさせていただく場合があります。
- 応募写真・書類は返却いたしません。また、応募写真の著作権は区に帰属するものとし、区が発行する刊行物などに使用する場合があります。また、別途写真データの提供をお願いする場合があります。
- 区では応募写真に係る肖像権、著作権侵害などの責任は負えません。



災害に備えた まち歩き講座

参加費
無料
6月15日
締切

まち歩きを通して、災害時の「気になること」・
「役に立つこと」を見つけ、いざというときの
『地域のつながり』について考えましょう！

日時

6月18日(日)

午前10時～午後1時

定員20名

会場

麻布地区総合支所 第3階会議室

(港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階)

対象

港区在住・在勤・在学者

・町会や自治会、サロン活動などの地域で
活動している人や団体

申込先

・災害支援に関心がある人

※申込時、氏名・連絡先等を伺います。

社会福祉法人港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係

〒106-0032 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

電話:03-6230-0284 FAX:03-6230-0285

Email: vc@minato-cosw.net



申込フォーム



参加申込書

ボランティア・地域活動支援係宛 FAX:6230-0285

下記のとおり、申し込みます。

氏名	ふりがな	
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
	Email	
年齢	20代以下・30代・40代・50代・60代・70代以上	
申し込み理由	よろしければご記入ください。	

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。




交通機関

◆地下鉄

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

◆港区コミュニティバス(ちいばす)麻布ルート、田町ルート

「麻布地区総合支所前」から徒歩0分

 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

④ デジタル相談会

町会・自治会のデジタル活動のお困りごとに対し、デジタルお助け隊がマンツーマンで、町会・自治会の皆さんと一緒に考えていきます。 ※ 相談内容は、各講座の範囲内です。

開催日程

- ①午前9時15分～10時15分
- ②午前10時45分～11時45分
- ③午後2時～3時
- ④午後3時30分～4時30分
- ⑤午後6時～7時

芝公園区民協働スペース

講座講師	日時
	5月25日(木) ① ②
○	6月20日(火) ③ ④
	7月26日(水) ① ②
	9月15日(金) ⑤
○	10月27日(金) ③ ④
	12月2日(土) ③ ④
	1月29日(月) ① ②
	3月5日(火) ③ ④

白金台区民協働スペース

講座講師	日時
	6月3日(土) ① ②
	6月28日(水) ③ ④
	7月21日(金) ⑤
○	9月7日(木) ① ②
	10月3日(火) ③ ④
	10月30日(月) ③ ④
	11月20日(月) ① ②
○	1月11日(木) ③ ④
	2月16日(金) ① ②

麻布区民協働スペース

講座講師	日時
	5月19日(金) ⑤
○	7月6日(木) ① ②
	8月5日(土) ③ ④
	9月25日(月) ① ②
	11月8日(水) ③ ④
○	12月15日(金) ① ②
	1月17日(水) ③ ④
	2月22日(木) ① ②
○	3月12日(火) ③ ④

芝浦区民協働スペース

講座講師	日時
	6月12日(月) ③ ④
○	8月31日(木) ① ②
	10月20日(金) ③ ④
	12月7日(木) ① ②
	2月10日(土) ③ ④
	3月27日(水) ⑤

赤坂区民センター4階

講座講師	日時
○	5月29日(月) ③ ④
	8月22日(火) ③ ④
	10月14日(土) ① ②
○	11月15日(水) ③ ④
	12月21日(木) ① ②
	1月23日(火) ⑤
○	2月28日(水) ③ ④
	3月18日(月) ③ ④

※講座講師の日は、デジタルお助け隊の他に、講座講師が相談を受け付けます。

※平日の相談日は、デジタルお助け隊が待機していますので、急なご相談でもお受けできる場合があります。

※土曜日、夜間は、開催日の3日前までに予約が入らなかった場合、開催しません。

※デジタルお助け隊は、Androidタブレットを使って説明します。

※スマホやパソコン、タブレット等の通信機器があればご持参してください。

※相談会の会場は、Wi-Fiが使えます。



町会・自治会の役員のみなさん必見！

町会・自治会

令和5年度も実施します！

まるごとデジタル支援



募集対象 町会・自治会で、主に広報や会計を担当している方

講座の種類	コース	前期	後期	募集团体数
① 情報発信講座	6回	5～7月	9～11月	前期・後期各10団体
② 会計事務講座	2回	7月	11月	前期・後期各10団体
③ ホームページ作成講座	3回	8月	11～12月	前期・後期各3団体

※前期・後期同じ内容です。 ※全講座をご受講いただくことも可能です。 ※1団体につき3名までご受講できます(複数人での受講をおすすめしています)。

募集期間 前期:令和5年5月1日(月)まで
後期:令和5年7月3日(月)まで

受講内容 詳しくは、中面及び裏面をご覧ください。

申込方法 申込用紙をFAX、またはメールでお申込みください。



① 情報発信講座

SNS(LINEやTwitter等)で情報発信方法を学びます。初心者向けの講座です。

② 会計事務講座

表計算アプリで出納帳を入力すると、補助金申請用の収支決算書が作成できます。

③ ホームページ作成講座

文字を打つなど簡単なパソコンの操作ができる方が対象です。直感的で簡単にホームページが作成できるツール(無料)を活用します。

④ デジタル相談会

無料で、何回でも

町会・自治会のデジタル活動のお困りごとに対し、「デジタルお助け隊」が、マンツーマンで、一緒に考えていきます。 ※相談内容は、各講座の範囲内となります。

デジタルお助け隊とは



区が実施する「チャレンジコミュニティ大学」の修了生が設立したチャレンジコミュニティ・クラブの方々メンバーです。町会・自治会向けのデジタル支援の研修を受けています。

※講座及び相談会は、天候や交通状況等によって、やむを得ず中止となる場合があります。

問合せ

産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当
03-3578-2557

① 情報発信講座

TwitterやFacebookを使った情報発信方法、LINEでの役員間の連絡方法などSNSの使い方をはじめ、周知チラシの作成方法、電子回覧板等の活用方法などをお伝えします。

講座内容

講座回	概要	内容
第1回	スマホ・タブレット入門	ルール・マナー、港区アプリ紹介、検索体験、Googleアカウント作成、SNSとは 等
第2回	LINE入門	LINEアカウント作成、友だち登録、トーク・スタンプ、音声・ビデオ通話、グループ作成 等
第3回	LINE応用	LINE公式アカウント、LINE WORKS、オープンチャット
第4回	Facebook	Facebookアカウント作成、投稿、検索、いいね、フォロー、コメント、他町会での活用事例 等
第5回	Twitter、Instagram	Twitterアカウント、Instagramアカウント作成、検索、投稿、いいね、フォロー、コメント 等
第6回	周知方法、電子回覧板	周知チラシのダウンロード、二次元コード作成、データの保存、印刷方法、電子回覧板アプリ 等

開催日程

講座回	前期		後期	
	場所	麻布区民協働スペース	白金台区民協働スペース	
第1回	5月31日(水)	午後2時～4時	9月28日(木)	午後2時～4時
第2回	6月5日(月)	午前10時～12時	10月6日(金)	午前10時～12時
第3回	6月13日(火)	午前10時～12時	10月16日(月)	午後2時～4時
第4回	6月23日(金)	午後2時～4時	10月24日(火)	午前10時～12時
第5回	7月4日(火)	午前10時～12時	11月1日(水)	午後2時～4時
第6回	7月12日(水)	午後2時～4時	11月9日(木)	午前10時～12時

※講座には、町会・自治会活動の情報発信が可能なスマートフォン、タブレットをお持ちください。(パソコンの場合は、端末の操作方法については、十分なお案内ができません。あらかじめご了承ください。)

※スマートフォン、タブレットをお持ちでない団体には、講座の時間のみ、iPadを貸し出します。(団体につき1台。)

※LINEアカウントの作成には、電話またはタブレットの回線番号が必要です。(1回線1アカウントのみ。)

※講座内容、開催日程は変更になることがあります。



② 会計事務講座

表計算アプリ(Googleスプレッドシート)を使って、団体活動費補助金の収支決算書として活用できる会計表の入力方法などをお伝えします。

講座内容

講座回	内容
第1回	Googleアカウント作成、Googleスプレッドシートとは、「港区町会・自治会デジタル会計表」のダウンロード、入力方法 等
第2回	「港区町会・自治会デジタル会計表」の入力体験、保存、複製、印刷 等

開催日程

講座回	前期		後期	
	場所	芝公園区民協働スペース	芝浦区民協働スペース	
第1回	7月19日(水)	午後2時～4時	11月13日(月)	午後2時～4時
第2回	7月28日(金)	午前10時～12時	11月21日(火)	午前10時～12時

※講座には、町会・自治会活動の情報発信が可能なスマートフォン、タブレットをお持ちください。(パソコンの場合は、端末の操作方法については、十分なお案内ができません。あらかじめご了承ください。)

※スマートフォン、タブレットをお持ちでない団体には、講座の時間のみ、iPadを貸し出します。(団体につき1台。)

※講座内容、開催日程は変更になることがあります。



③ ホームページ作成講座

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

講座回	前期		後期	
	場所	白金台区民協働スペース	赤坂区民センター(4階)	
第1回	8月4日(金)	午前10時～12時	11月27日(月)	午後2時～4時
第2回	8月17日(木)	午後2時～4時	12月5日(火)	午前10時～12時
第3回	8月25日(金)	午前10時～12時	12月13日(水)	午前10時～12時

※講座には、町会・自治会活動で活用できるパソコンをお持ちください。(本講座は、パソコン等の電子機器の貸出ができませんのでご了承ください。)

※講座内容、開催日程は変更になることがあります。

町会・自治会 まるごとデジタル支援

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
FAXまたはメールでお申込みください。



03-3438-8252



下記の必要事項および希望講座等を
メール本文に書いてお送りください。
件名 【〇〇町会】まるごとデジタル支援申込
アドレス minato03@city.minato.tokyo.jp

申込期間

前期 令和5年5月1日(月)まで
後期 令和5年7月3日(月)まで

※ お申込み順に受け付けます。ただし、お申込み多数の場合は、ご相談させていただく場合があります。
※ 参加が決定したら、お申込み者にご連絡します。

講座内容のお問合せ

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課区民協働・町会自治会支援担当

☎ 03-3578-2557

必要事項をご記入いただき、お申込みください。

町会・自治会名	講座参加人数 (3名まで可)	人
氏名 (役職)		PC
ご住所	講座に持参される情報機器 (○をつけてください)	タブレット (Android / iOS)
連絡先		スマートフォン (Android / iOS)
メールアドレス		

参加ご希望の講座に○をつけてください。もしくは、希望日時をお書きください。

① 情報発信講座	前期	後期
② 会計事務講座	前期	後期
③ ホームページ作成講座	前期	後期
④ デジタル相談会	令和 年 月 日 ① ② ③ ④ ⑤ 相談内容()	

※二次元コードをスマートフォンで読み取り、港区ホームページの「町会・自治会」のページから、講座の内容をご覧ください。



第18回 ふれ愛まつりだ、芝地区!

入場無料

芝代
(しばよ)



芝次郎
(しばじろう)



地域ふれ愛コンサート



地域の団体や子どもたちによる歌やダンスなど!

地域ふれ愛マーケット



ゲームやパネル展示、飲食模擬店など!

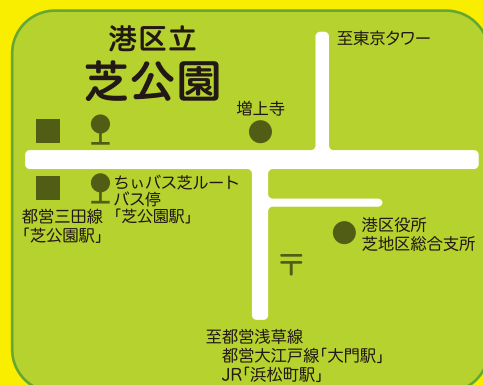
地域ふれ愛スタンプラリー

スタンプを集めて抽選会に参加すると、芝次郎グッズなどをプレゼント!

令和5年

6月10日(土) 10:00~15:00
小雨決行

区立芝公園 港区芝公園四丁目8番4号



<p>カレンダーの見方</p> <p> : 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 </p>					<p>10:00~ やわらかボール体操</p> <p>13:00~ バランス足腰</p>	<p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>13:30~ はじめてマシン</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>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~ 春の男性ヨガ</p>	<p>4日</p> 
<p>5月</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</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~ 春の女性ヨガ</p>	<p>6火</p> <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①(終)</p> <p>9:30~ 体カアップトレーニング</p> <p>10:30~ ミニ健30火曜日A②(終)</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(終)</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②(終)</p>	<p>7水</p> <p>10:00~ 頭とからだの健康教室</p> 	<p>8木</p> <p>10:00~ やわらかボール体操</p> <p>13:00~ バランス足腰</p>	<p>9金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>13:30~ はじめてマシン</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>10土</p> <p>15:00~ 春の男性ヨガ</p>	<p>11日</p> 		
<p>12月</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</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~ 春の女性ヨガ(終)</p>	<p>13火</p> <p>9:30~ 体カアップトレーニング</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水</p> <p>10:00~ 頭とからだの健康教室</p>	<p>15木</p> <p>10:00~ やわらかボール体操</p> <p>13:00~ バランス足腰</p>	<p>16金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>13:30~ はじめてマシン</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>17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~ 春の男性ヨガ(終)</p>	<p>18日</p> <p>HAPPY FATHER'S DAY!</p> 		
<p>19月</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</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>20火</p> <p>9:30~ 体カアップトレーニング</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>21水</p> <p>10:00~ 頭とからだの健康教室</p> 	<p>22木</p> <p>10:00~ やわらかボール体操</p> <p>13:00~ バランス足腰</p>	<p>23金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>13:30~ はじめてマシン</p>	<p>24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>25日</p> 		
<p>26月</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</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>27火</p> <p>9:30~ 体カアップトレーニング</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>28水</p> <p>10:00~ 頭とからだの健康教室(終)</p>	<p>29木</p> <p>10:00~ やわらかボール体操(終)</p> <p>13:00~ バランス足腰</p>	<p>30金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門(終)</p> <p>13:30~ はじめてマシン(終)</p>				

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。
自宅でする簡単なトレーニングやストレッチを行います。

フリーマシントレーニング

1階トレーニングルーム 各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)


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。



神明トレーニングだより6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：午前の教室 (始)：初回
- 午後：午後の教室 (終)：最終回
- 夜間：夜間の教室
- 黒字：申し込みが必要
- 青字：申し込み不要



1 木
 10:00～動きやすいからだづくり
 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

2 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A
 14:00～肩こり予防改善
 15:00～頭とからだの健康教室B

3 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



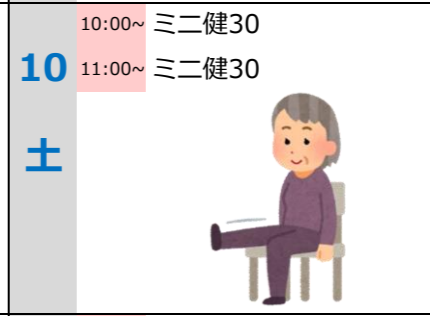
5 月
 10:00～ミニ健30
 11:00～ミニ健30
 13:30～健康トレーニング
 14:00～はじめてのマシントレーニング

6 火
 10:00～健康トレーニング
 13:00～バランストレーニング足腰
 15:00～頭とからだの健康教室
 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

7 水
 10:00～健康トレーニング
 13:30～健康トレーニング
 14:00～やさしいイストレ
 15:00～ミニ健30
 16:00～ミニ健30
 18:30～サーキットトレーニング

8 木
 10:00～動きやすいからだづくり
 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

9 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A
 14:00～肩こり予防改善
 15:00～頭とからだの健康教室B



11 日
 10:30～朝トレ

12 月
 10:00～ミニ健30(終)
 11:00～ミニ健30(終)
 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

13 火
 10:00～健康トレーニング
 13:00～バランストレーニング足腰
 15:00～頭とからだの健康教室
 16:00～ゴルフピラティス
 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

14 水
 10:00～健康トレーニング
 13:30～健康トレーニング
 14:00～やさしいイストレ
 15:00～ミニ健30(終)
 16:00～ミニ健30(終)
 18:30～サーキットトレーニング

15 木
 10:00～動きやすいからだづくり
 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

16 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(終)
 13:30～頭とからだの健康教室A
 14:00～肩こり予防改善
 15:00～頭とからだの健康教室B

17 土
 10:00～ミニ健30(終)
 11:00～ミニ健30(終)
 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



19 月
 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

20 火
 10:00～健康トレーニング
 13:00～バランストレーニング足腰
 15:00～頭とからだの健康教室(終)
 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

21 水
 10:00～健康トレーニング
 13:30～健康トレーニング
 14:00～やさしいイストレ
 18:30～サーキットトレーニング

22 木
 10:00～動きやすいからだづくり
 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

23 金
 10:00～健康トレーニング
 13:30～頭とからだの健康教室A
 14:00～肩こり予防改善
 15:00～頭とからだの健康教室B

24 土
 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

25 日
 10:30～朝トレ

26 月
 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(終)

27 火
 10:00～健康トレーニング
 13:00～バランストレーニング足腰
 16:00～ゴルフピラティス
 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

28 水
 10:00～健康トレーニング
 13:30～健康トレーニング
 14:00～やさしいイストレ(終)
 18:30～サーキットトレーニング

29 木
 10:00～動きやすいからだづくり(終)
 14:00～健康トレーニング
 15:50～コア&ダンベルトレーニング(終)

30 金
 10:00～健康トレーニング
 13:30～頭とからだの健康教室A(終)
 14:00～肩こり予防改善(終)
 15:00～頭とからだの健康教室B(終)



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

- : 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



5月 9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:00~ポッチャ体験会 14:30~みんなと食と健口 18:00~姿勢改善ピラティス	6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~はじめてマシン	7水 9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:00~頭とからだ 15:30~膝痛予防改善	1木 10:00~健康トレーニング① 14:00~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	2金 9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 11:15~体カアップトレーニング 14:00~はじめてマシン	6土 10:00~朝のとらトレ体操 14:00~健康トレーニング	7日 10:15~朝活サーキット&ストレッチ 14:00~フリートレーニング 15:00~自主卓球
12月 9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30①(終) 11:45~ミニ健30②(終) 14:00~ポッチャ体験会 18:00~姿勢改善ピラティス	13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~はじめてマシン	14水 9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30①(終) 11:45~ミニ健30②(終) 14:00~頭とからだ 15:30~膝痛予防改善	15木 10:00~健康トレーニング① 14:00~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	16金 9:15~ミニ健30①(終) 10:15~ミニ健30②(終) 11:15~体カアップトレーニング 14:00~はじめてマシン	17土 10:00~朝のとらトレ体操 14:00~健康トレーニング	18日 トレーニングルーム無料開放日 10:15~朝活サーキット&ストレッチ 14:00~フリートレーニング 15:00~自主卓球
19月 9:15~健康トレーニング 14:00~ポッチャ体験会 14:30~みんなと食と健口 18:00~姿勢改善ピラティス	20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~はじめてマシン	21水 9:15~健康トレーニング 14:00~頭とからだ 15:30~膝痛予防改善(終)	22木 10:00~健康トレーニング① 14:00~健康トレーニング② 15:45~春ののびのびヨガC(終) 16:45~春ののびのびヨガD(終) 18:30~エアロステップ	23金 11:15~体カアップトレーニング 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	24土 10:00~朝のとらトレ体操 14:00~健康トレーニング	25日 10:15~朝活サーキット&ストレッチ 14:00~フリートレーニング 15:00~自主卓球
26月 9:15~健康トレーニング 14:00~ポッチャ体験会 18:00~姿勢改善ピラティス	27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~はじめてマシン(終)	28水 9:15~健康トレーニング 14:00~頭とからだ	29木 10:00~健康トレーニング① 14:00~健康トレーニング② 15:45~春ののびのびヨガA(終) 16:45~春ののびのびヨガB(終) 18:30~エアロステップ	30金 11:15~体カアップトレーニング	朝のとらトレ体操 健康トレーニング	

みんなといきいき体操

月～金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:45 (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。



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。



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



※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)

※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>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>5月</p>		<p>13:00～ 臨床美術講座</p> <p>6月</p>		<p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>7月</p>		<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>1月</p>		<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13:00～ ビーズアクセサリー教室</p> <p>14:00～ フラダンス</p> <p>2月</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>3月</p>		<p>9:30～ 芝の語り部と歩く!</p> <p>壁面絵画を楽しむツアー</p> <p>4日</p>	
<p>10:00～ みたまち倶楽部</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>12月</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>13日</p>		<p>10:00～ 書道教室</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:00～ 栄養士講座</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>14日</p>		<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>15日</p>		<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13:00～ フラダンス</p> <p>16日</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>17日</p>		<p>お父さん ありがとう!</p> <p>18日</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>19日</p>		<p>13:00～ ペン字</p> <p>20日</p>		<p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>21日</p>		<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>22日</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>23日</p>		<p>10:00～ 日常英会話(初級)</p> <p>11:00～ 日常英会話(中級)</p> <p>24日</p>		<p>25日</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>26日</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>27日</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>28日</p>		<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>29日</p>		<p>30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)
 - 6月休業予定日 なし
 - 朝ごはん予定日 14日(水) 28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
- 8日(木) 11:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 30日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



栄養コラム～梅雨の時期にぴったり食材! 「梅の実」～

「梅の実」は疲労回復効果でお馴染みのクエン酸・リンゴ酸が豊富でカルシウムの吸収を促進し、骨を丈夫にする手助けをしてくれる優秀な栄養素です!

さらに梅肉エキスに含まれるムメフラールは血流を改善し動脈硬化の予防に効果が期待できます。



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

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。



※お風呂のご利用は男性・女性共に
月・水・金の12:00～18:30
(最終受付18:00)



5 月 	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	6 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)	7 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～茶道(表)② 13:30～俳句	1 木	10:00～絵本アート教室 13:30～木曜ヨガ 14:00～美しいかなを書く 14:00～仏原語シャンソン	2 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～パステルアート教室 13:30～フラダンス入門	3 土	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	4 日 	臨時休館
12 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～アロマ&ハーブ講座 13:30～カラオケ	13 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)	14 水 	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	8 木	10:00～絵本アート教室 13:30～木曜ヨガ 14:00～美しいかなを書く 14:00～仏原語シャンソン	9 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	10 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	11 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
19 月 	10:30～座タップダンス健康法 13:30～カラオケ	20 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)	21 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～茶道(表)②	15 木	10:00～絵本アート教室 13:30～木曜ヨガ 14:00～美しいかなを書く 14:00～仏原語シャンソン	16 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	17 土	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	18 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
26 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	27 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)	28 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	22 木	10:00～絵本アート教室 14:00～美しいかなを書く	23 金 	13:00～芝ピンポンケア教室	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 道具はご持参ください。 譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。			

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)
- 6月休業予定日 4日(日)
- 朝ごはん予定日 3日(土) 17日(土)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 5日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 30日(金) 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～梅雨の時期にぴったり食材! 「梅の実」～

「梅の実」は疲労回復効果でお馴染みのクエン酸・リンゴ酸が豊富でカルシウムの吸収を促進し、骨を丈夫にする手助けをしてくれる優秀な栄養素です!
さらに梅肉エキスに含まれるムメフラールは血流を改善し動脈硬化の予防に効果が期待できます。

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


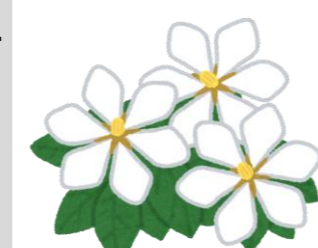

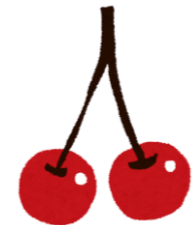



※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。
ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。

※ 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)



<p>15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB</p> <p>1 木</p>	<p>13:30～詩吟 14:00～自主カラオケ</p> <p>2 金</p>	<p>3 土</p> 	<p>4 日</p>			
<p>14:00～水墨画</p> <p>5 月</p>	<p>10:00～タンゴセラピー</p> <p>6 火</p>	<p>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</p> <p>7 水</p>	<p>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> <p>8 木</p>	<p>14:00～カラオケ</p> <p>9 金</p>	<p>12:30～ビーズアクセサリー</p> <p>10 土</p>	<p>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</p> <p>11 日</p>
<p>10:00～書道</p> <p>12 月</p>	<p>10:00～タンゴセラピー</p> <p>13 火</p>	<p>14 水</p> 	<p>15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB</p> <p>15 木</p>	<p>14:00～自主カラオケ</p> <p>16 金</p>	<p>17 土</p>	<p>18 日</p> 
<p>10:00～透明水彩画 14:00～水墨画</p> <p>19 月</p>	<p>10:00～タンゴセラピー 13:30～ハンドメイド</p> <p>20 火</p>	<p>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 14:00～栄養士講座</p> <p>21 水</p>	<p>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> <p>22 木</p>	<p>14:00～カラオケ</p> <p>23 金</p> 	<p>24 土</p>	<p>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</p> <p>25 日</p>
<p>10:00～書道</p> <p>26 月</p> 	<p>10:00～タンゴセラピー 13:30～アロマ&ハーブ</p> <p>27 火</p>	<p>28 水</p>	<p>29 木</p> 	<p>30 金</p>		

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)
- 6月休業予定日 なし
- いきいき朝ごはん予定日 10日(土) 24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
- 12日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 17日(土) 12:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 30日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



栄養コラム～梅雨の時期にぴったり食材! 「梅の実」～

「梅の実」は疲労回復効果でお馴染みのクエン酸・リンゴ酸が豊富でカルシウムの吸収を促進し、骨を丈夫にする手助けをしてくれる優秀な栄養素です!

さらに梅肉エキスに含まれるムメフラールは血流を改善し動脈硬化の予防に効果が期待できます。



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

QRコードはこちら↑