



パラスポーツメイト養成講座

障害がある人もない人も一緒にスポーツを楽しむことができる、つながり・支えあう地域づくりを進めるため、パラスポーツをする人を支えるメイト（仲間）を養成します。

第1回	令和5年8月26日(土) 10:00~12:30 パラスポーツ(障害者スポーツ)とは
第2回	令和5年9月9日(土) 10:00~12:30 スポーツを体験してみよう! 『ブラインドサッカー』
第3回	令和5年9月16日(土) 10:00~12:30 スポーツを体験してみよう! 『ボッチャ』
第4回	令和5年9月23日(土・祝) 10:00~12:30 パラスポーツをする人を支えるために

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

スポーツでつながろう

申し込み 電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285
問い合わせ 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

社会福祉法人 港区社会福祉協議会



パラスポーツメイト養成講座 FAX用参加申込用紙
港区社会福祉協議会 FAX 03-6230-0285

お名前			
対象区分	<input type="checkbox"/> 在住	<input type="checkbox"/> 在勤	<input type="checkbox"/> 在学
電話番号・FAX番号	TEL/ ()	FAX/ ()	
その他	※手話通訳が必要な人はご記入ください。		

※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。

	日 時	内 容	講 師
第1回	令和5年 8月26日(土) 10:00~12:30	パラスポーツ(障害者スポーツ)とは (講義、車いす体験、白杖体験など)	公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会
第2回	令和5年 9月9日(土) 10:00~12:30	スポーツを体験してみよう! 『ブラインドサッカー』	乃木坂ナイツ (ブラインドサッカーチーム)
第3回	令和5年 9月16日(土) 10:00~12:30	スポーツを体験してみよう! 『ボッチャ』	一般社団法人 日本ユニバーサルボッチャ連盟
第4回	令和5年 9月23日(土・祝) 10:00~12:30	パラスポーツをする人を支えるために (講義、ミニスポーツ体験、修了式など)	公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

会 場：港区スポーツセンター サブアリーナ

(港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦内)

対 象：区内在住・在勤・在学でパラスポーツに関わりたい人

持ち物：室内用運動靴 ※動きやすい服装でお越しください。

定 員：30人 (申込順)

申し込み：

8月18日(金)までに電話・FAX・申し込みフォーム(右記
 二次元コードまたは<https://forms.gle/Nh4Lq3eUaHweAx2WA>)
 からお申し込みください。



- ・手話通訳が必要な人は8月10日(木)までにお申し込みください。
- ・講座中の写真を広報紙、社協ホームページ等に掲載する場合があります。

港区・関東大震災 100年継承プロジェクト 防災を学ぶ日

参加無料
どなたでも
ご参加いただけます

2023年

9月2日

10:00
17:00

みなとパーク芝浦

(港区芝浦1-16-1)

芝浦公園

(港区芝浦1-16-25)

<アクセス>
JR田町駅東口徒歩5分
都営地下鉄三田駅
A6出口徒歩6分

防災シンポジウム

会場：リーブラホール

防災の専門家による講演会。
日頃から準備しておくべき防
災対策についてしっかり学びま
しょう！
(保育、手話通訳あり)

展示ブース/体験講座

会場：リーブラ学習室、消費者センター

様々な企業や自治体等によ
る防災の取り組みの紹介や、
防災食・防災グッズの紹介、
防災をテーマとした体験講
座を行います。

車両展示コーナー

会場：芝浦公園

災害時に活躍する
様々な特殊車両を
展示します！
記念撮影もできます！



ステージイベント

会場：芝浦公園

被災経験を乗り越えた各地の芸能団体によるパフォーマンスや、
一緒に防災を学ぶ有名キャラクターたちによるショー・写真撮影会を行います！

ガチャピン・ムック

モンチッチ

ノッポン弟



©ガチャムク



©Sekiguchi



スポーツコーナー

会場：サブアリーナ

体を動かしながら防災を学ぶ
コーナーです！
避難所で役立つヨガ体験など。

港区
関東大震災100年
特設ページ



主催：港区防災危機管理室防災課

お問合せ 港区防災危機管理室防災課 TEL. 03-3578-2512 / 03-3578-2093
〒105-8511 東京都港区芝公園1丁目5番25号 (受付時間) 土日祝を除く8:30~17:15

※天候等の都合により予告なくイベントの内容を一部変更、中止する場合がございます。

MINATO CITY





令和5年度 地域福祉活動・ボランティア活動 パワーアップ塾



災害ボランティア 基礎講座



災害ボランティアの役割はなんだろう。

港区で大きな地震が起きたとき、
災害ボランティアとして何ができるかしら。



日時： 8月27日(日)午前10時～正午

内容：★災害ボランティアの基礎知識と心構え

★高層マンション等における災害ボランティアの活動 など

場所： 麻布区民協働スペース(六本木 5-16-46 麻布保育園 3階)

講師： 渡辺日出夫氏(日本 NPO センター 情報化支援事業チーフ/防災士)

対象： 区内在住、在勤、在学者で、災害ボランティアに関心がある人

定員： 麻布区民協働スペース 30名 / オンラインツール Zoom 30名

申込： 電話・FAXで8月22日(火)までに住所・氏名・電話番号、受講方法

【会場またはオンラインでの受講(メールアドレス必須)】のいずれかを
明記してください。



【申し込み先・問い合わせ】

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

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。

お名前	ふりがな	
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
メールアドレス		
受講方法	会場 ・ オンラインツール Zoom ※メールアドレス必須	
年齢	20代・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。

※オンラインでの受講を希望された方には8月24日(木)までに当日の講座資料、URL、ID、パスワード等をメールにてご連絡いたします。25日(金)までに連絡がない方はお問い合わせください。

会場地図



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6分
- 地下鉄 南北線・大江戸線「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)
田町ルート・麻布ルート
「麻布地区総合支所前」下車
- 都営バス「六本木五丁目」下車

三田トレーニングだより8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)

7月	1 火	9:30~ 体カアップトレーニング 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	2 水	10:00~ 頭とからだの健康教室(始)	3 木	10:00~ 膝痛予防改善教室 10:00~ 男性のための料理教室 14:00~ みんなの食と健口(始)	4 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 13:30~ はじめてマシン(始) 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	5 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~ 夏の男性ヨガ	6 日	
	8 火	9:30~ 体カアップトレーニング 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	9 水	10:00~ 頭とからだの健康教室	10 木	10:00~ 膝痛予防改善教室 10:00~ 男性のための料理教室	11 金		12 土	10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング	13 日	
14月	15 火	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(終) 13:00~ 健康トレーニング火曜日B(終) 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	16 水	10:00~ 頭とからだの健康教室	17 木	10:00~ 膝痛予防改善教室 10:00~ 男性のための料理教室 14:00~ みんなの食と健口	18 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 13:30~ はじめてマシン 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	19 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~ 夏の男性ヨガ	20 日	
	21 月	22 火	9:30~ 体カアップトレーニング 9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 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	23 水	10:00~ 頭とからだの健康教室	24 木	10:00~ 膝痛予防改善教室 10:00~ 男性のための料理教室	25 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 13:30~ はじめてマシン 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	26 土	10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング	27 日
28月	29 火	9:30~ 体カアップトレーニング(終) 9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 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	30 水	10:00~ 頭とからだの健康教室	31 木	10:00~ 膝痛予防改善教室 10:00~ 男性のための料理教室 14:00~ みんなの食と健口	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 		<p>フリーマシントレーニング</p> <p>1階トレーニングルーム 各5名 ※当日参加制</p> <p>①13:15~13:45 ②14:00~14:30 ③14:45~15:15 ④15:30~16:00</p> <p>(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)</p> <p>※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)</p>			

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。

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。

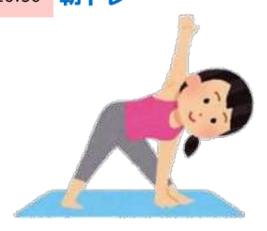
神明トレーニングだより8月号

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)

	<p>1 火</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～マシントレーニング入門 15:00～頭とからだの健康教室(始) 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>2 水</p> <p>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</p>	<p>3 木</p> <p>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(始) 15:50～コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>4 金</p> <p>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(始) 15:00～頭とからだの健康教室B(始)</p>	<p>5 土</p> <p>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</p>	<p>6 日</p> <p>10:30～朝トレ</p> 
<p>7 月</p> <p>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</p>	<p>8 火</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～マシントレーニング入門 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♪</p>	<p>9 水</p> <p>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</p>	<p>10 木</p> <p>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</p>	<p>11 金</p> <p>臨時休館</p> 	<p>12 土</p> <p>10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30</p> 	<p>13 日</p> <p>10:30～朝トレ</p>
<p>14 月</p> <p>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</p>	<p>15 火</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～マシントレーニング入門 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♪</p> 	<p>16 水</p> <p>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</p>	<p>17 木</p> <p>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</p>	<p>18 金</p> <p>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 15:00～頭とからだの健康教室B</p>	<p>19 土</p> <p>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</p>	<p>20 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>21 月</p> <p>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</p>	<p>22 火</p> <p>10:00～健康トレーニング 10:00～マシントレーニング入門 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♪</p>	<p>23 水</p> <p>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</p>	<p>24 木</p> <p>10:00～マシントレーニング入門 14:00～健康トレーニング(終) 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</p>	<p>25 金</p> <p>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 15:00～頭とからだの健康教室B</p>	<p>26 土</p> <p>10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30</p>	<p>27 日</p> <p>10:30～朝トレ</p>
<p>28 月</p> <p>10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 13:30～健康トレーニング(終) 14:00～はじめてのマシントレーニング</p>	<p>29 火</p> <p>10:00～健康トレーニング(終) 10:00～マシントレーニング入門(終) 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♪</p>	<p>30 水</p> <p>10:00～健康トレーニング(終) 13:30～健康トレーニング(終) 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</p>	<p>31 木</p> <p>15:50～コア&ダンベルトレーニング</p> 		<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> ：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 	

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。



※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【7月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

虎ノ門トレーニングだより8月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【指定管理者】 百葉の会・ヘルスクエ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)

	<p>1 火</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(始)</p> 	<p>2 水</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 15:30~腰痛予防改善</p>	<p>3 木</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~夏のスッキリヨガA 16:45~夏のスッキリヨガB 18:30~エアロステップ</p>	<p>4 金</p> <p>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(終) 14:00~はじめてマシン 15:45~マシン入門(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>5 土</p> <p>10:00~朝のとらトレ体操 14:00~健康トレーニング</p> 	<p>6 日</p> <p>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</p>
<p>7 月</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 15:45~マシン入門 18:00~姿勢改善ピラティス</p>	<p>8 火</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</p>	<p>9 水</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 15:30~腰痛予防改善</p> 	<p>10 木</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~夏のスッキリヨガC 16:45~夏のスッキリヨガD 18:30~エアロステップ</p>	<p>11 金</p> <p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30②</p> 	<p>12 土</p> <p>10:00~朝のとらトレ体操 14:00~健康トレーニング</p>	<p>13 日</p> <p>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</p> 
<p>14 月</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 15:45~マシン入門 18:00~姿勢改善ピラティス</p>	<p>15 火</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</p> 	<p>16 水</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 15:30~腰痛予防改善</p>	<p>17 木</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~夏のスッキリヨガA 16:45~夏のスッキリヨガB 18:30~エアロステップ</p> 	<p>18 金</p> <p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 14:00~はじめてマシン 15:45~マシン入門 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>19 土</p> <p>10:00~朝のとらトレ体操 14:00~健康トレーニング</p>	<p>20 日</p> <p>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</p>
<p>21 月</p> <p>9:15~健康トレーニング(終) 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 15:45~マシン入門 18:00~姿勢改善ピラティス</p>	<p>22 火</p> <p>9:15~健康トレーニング①(終) 11:00~健康トレーニング②(終) 14:00~はじめてマシン</p>	<p>23 水</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 15:30~腰痛予防改善</p>	<p>24 木</p> <p>10:00~健康トレーニング①(終) 14:00~健康トレーニング②(終) 15:45~夏のスッキリヨガC 16:45~夏のスッキリヨガD 18:30~エアロステップ</p>	<p>25 金</p> <p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 14:00~はじめてマシン 15:45~マシン入門</p>	<p>26 土</p> <p>10:00~朝のとらトレ体操 14:00~健康トレーニング(終)</p> 	<p>27 日</p> <p>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</p>
<p>28 月</p> <p>10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 15:45~マシン入門 18:00~姿勢改善ピラティス(終)</p>	<p>29 火</p> <p>14:00~はじめてマシン</p> 	<p>30 水</p> <p>9:15~健康トレーニング(終) 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 15:30~腰痛予防改善</p>	<p>31 木</p> <p>18:30~エアロステップ</p>	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 		



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。スタンプが満タんで、カフェ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。



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。

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【7月25日版】

	1 火 13:00～ 臨床美術講座	2 水 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 17:00～ 夕涼み企画 「くわっちーさびら ～沖縄のごちそう～」	3 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ♪ 13:00～ コーラス	4 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	5 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	6 日 13:00～ 盆踊り大会 神明いきいきプラザにて開催！ 	
	7 月 9:30～ おもてなしの茶道	8 火 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	9 水 10:00～ 書道教室	10 木 9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス	11 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	12 土 	13 日 
	14 月 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	15 火 13:00～ ペン字 	16 水 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	17 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ♪	18 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ ビーズアクセサリー教室 14:00～ ヤクルトおなか元気塾	19 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	20 日 
	21 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	22 火 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	23 水 10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 13:00～ ハワイアンキルト講座 14:10～ カラオケ② 	24 木 9:00～ 輪投げ	25 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス 14:00～ MITAシネマ座	26 土 10:00～ 三田めんそーれフェスタ 	27 日 10:00～ 芝の語り部が解説！ 「家康！ そのとき、どうした？」
28 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	29 火 	30 水 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 13:00～ ハワイアンキルト講座	31 木 9:00～ 輪投げ	カレンダーの見方 ■ 午前中の教室 (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まで)	

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) ● 8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 ● 朝ごはん予定日 9日(水) 23日(水)

8日(火) 11:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ● 朝ごはん予定日 ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

17日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 1

 **営業中**

栄養コラム～熱中症対策に！【きゅうり】～

夏野菜の代表きゅうりは、水分とミネラルの一つであるカリウムを多く含んでいます。カリウムの量は、ナスやトマトと大差なく、暑い夏に汗で失われた水分やミネラル補給・体にこもった熱を冷まして体温調節をするため、熱中症対策にぴったりの野菜です。

水分補給は飲み物からだけでなく、野菜や果物などの水分量が多い食材からも取ることが出来ます！



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8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 火 10:00~ 日常英会話 初級 11:00~ 日常英会話 中級 13:30~ 日常英会話 初級 14:30~ 日常英会話 中級 13:00~ ふれあい卓球① 14:20~ ふれあい卓球② 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)	2 水 9:30~ 茶道(表)① 10:30~ 英語でLet's sing(午前) 13:00~ 社交ダンス 初級 13:30~ 俳句 13:30~ 茶道(表)②	3 木 10:00~ 絵本アート教室 13:30~ 木曜ヨガ① 14:00~ 美しいかなを書く①	4 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	5 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	6 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)	
	7 月 10:30~ 座タップダンス健康法 13:30~ カラオケ	8 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)	9 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	10 木 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	11 金 臨時休館 	12 土 9:30~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段)	13 日 
	14 月 10:00~ 絵手紙① 11:15~ 絵手紙② 13:30~ アロマ&ハーブ講座	15 火 13:00~ ふれあい卓球① 14:20~ ふれあい卓球②	16 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	17 木 10:00~ 絵本アート教室 13:30~ 木曜ヨガ① 14:00~ 仏原語シャンソン 14:00~ 美しいかなを書く①	18 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 14:00~ 水墨画	19 土 	20 日 体育館無料開放日 9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
	21 月 10:30~ 座タップダンス健康法 13:30~ カラオケ	22 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)	23 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	24 木 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	25 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	26 土 	27 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)
	28 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	29 火 13:00~ ふれあい卓球① 14:20~ ふれあい卓球②	30 水 	31 木 14:00~ 仏原語シャンソン	体育館無料開放日 毎月第3日曜日は区民に体育館を無料開放しております。 受付：1階総合受付 今月の種目：バスケットボール・卓球		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 <input type="button" value="で検索！"/> QRコードはこちら

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)
- 8月休業予定日 11日(金・祝)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 7日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 朝ごはん予定日 5日(土) 19日(土)
- 17日(木) 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(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



栄養コラム～熱中症対策に！【きゅうり】～

夏野菜の代表きゅうりは、水分とミネラルの一つであるカリウムを多く含んでいます。カリウムの量は、ナスやトマトと大差なく、暑い夏に汗で失われた水分やミネラル補給・体にもった熱を冷まして体温調節をするため、熱中症対策にぴったりの野菜です。水分補給は飲み物からだけでなく、野菜や果物などの水分量が多い食材からも取ることが出来ます！

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
- ※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)

	<p>1 火</p> 	<p>2 水</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>3 木</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>4 金</p> <p>10:00～ 初めてのスマートフォン講座 13:30～ 詩吟 14:00～ 自主カラオケ</p>	<p>5 土</p> 	<p>6 日</p>
<p>7 月</p> <p>14:00～ 水墨画 14:00～ 楽しく始める英会話</p>	<p>8 火</p>	<p>9 水</p> <p>10:30～ 折り紙初級</p>	<p>10 木</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>11 金</p> <p>14:00～ カラオケ</p> 	<p>12 土</p> <p>12:30～ ビーズアクセサリー</p>	<p>13 日</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>14 月</p> <p>10:00～ 書道 14:00～ 楽しく始める英会話</p>	<p>15 火</p> <p>13:30～ ハンドメイド</p> 	<p>16 水</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>17 木</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>18 金</p> <p>13:00～ 俳句 14:00～ 自主カラオケ</p>	<p>19 土</p> <p>14:00～ 災害時に役立つ身体づくり</p>	<p>20 日</p> 
<p>21 月</p> <p>10:00～ 透明水彩画 14:00～ 水墨画 14:00～ 楽しく始める英会話</p>	<p>22 火</p> <p>13:30～ アロマ&ハーブ</p>	<p>23 水</p> <p>14:00～ Men'sメイクで清潔感アップ講座</p>	<p>24 木</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>25 金</p> <p>14:00～ カラオケ</p>	<p>26 土</p> <p>14:00～ 夏の二胡コンサート ※事前申し込み制</p> 	<p>27 日</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>28 月</p> <p>10:00～ 書道 14:00～ 楽しく始める英会話</p>	<p>29 火</p> 	<p>30 水</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>31 木</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>※ 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> 	

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) ● 8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 ● いきいき朝ごはん予定日 12日(土) 26日(土) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

14日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
17日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
26日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)
31日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



栄養コラム～熱中症対策に！【きゅうり】～

夏野菜の代表きゅうりは、水分とミネラルの一つであるカリウムを多く含んでいます。カリウムの量は、ナスやトマトと大差なく、暑い夏に汗で失われた水分やミネラル補給・体にこもった熱を冷まして体温調節をするため、熱中症対策にぴったりの野菜です。

水分補給は飲み物からだけでなく、野菜や果物などの水分量が多い食材からも取ることが出来ます！



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↑