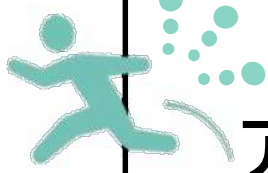


主催

区中央部リハビリテーション支援センター
(東京慈恵会医科大学附属病院)

港区 みなと保健所



アフターコロナ！

いつまでも動ける

からだづくりを

しませんか？



講義内容

手話通訳あり



- ▶ 港区の運動ができる公共施設紹介
- ▶ 安保先生(東京慈恵会医科大学附属病院)の講演
「コロナの行動制限明けの今に必要な
運動のきっかけづくり」

日時

令和5年

9月20日 水 10:00~11:30

費用

無料

会場

港区立男女平等参画センターリーブラ リーブラホール

詳細は裏面へ



講師

東京慈恵会医科大学
リハビリテーション医学講座 教授
安保 雅博 先生

日本リハビリテーション医学会 理事長、日本ステイミュレーションセラピー学会 理事長、日本保健科学学会 理事、東京都リハビリテーション協議会専門委員。専門は、リハビリテーション全般。特に、脳機能画像評価から考えるリハビリテーション治療。基礎実験から得られた結果を基盤にした、反復性経頭蓋磁気刺激、ボツリヌス治療や集中リハを組み合わせたIntensive Neurorehabilitative Approachを積極的に行っている。

申込み

みなとコール ☎03-5472-3710

9:00(初日は14:00)~17:00【年中無休】

募集期間▶9月5日(火)~15日(金)



対象

どなたでも

- ▶ 50歳以上で元気に出歩ける方や
高齢者施設、障害者施設、訪問看護
に携わる方にオススメです！

区HP▶



問合せ▶ みなと保健所 保健予防課 地域医療連携担当 ☎03-6400-0080



港区立男女平等参画センター リーブラ

東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦



施設予約システムの更新に関するお知らせ

令和5年10月4日から、施設予約システムが新しくなります。

利用者画面の刷新

空き状況の検索や予約申込みができる利用者画面を刷新し、視認性を向上します。



利用者登録の電子申請機能の追加

利用者登録手続について、これまでの窓口での手続に加えて、電子申請ができるようになります。

※申請にはマイナンバーカードまたは運転免許証、その他登録区分に応じた必要書類が必要です。



支払期限の変更等

- 使用料等の支払いは「利用日当日の利用前」となります。
- 施設都合による場合を除き、直前・無断キャンセルの場合、利用が制限されます。

【利用日6日前から利用当日までのキャンセルの場合】

➡キャンセル日から30日間、抽選・予約申込み不可

【無断キャンセルの場合】

➡利用予定日から60日間、抽選・予約申込み不可

※ メールアドレスの登録がある場合、利用日の7日前に確認メールをお送りします。

※ 登録されている全ての施設で申込みができなくなります。

※ 利用制限の適用前に既に申込みされていた予約は有効となります。



一括登録施設の対象拡大

- 一度の登録申請で利用できる施設の対象を拡大します。
【対象施設】区民センター いきいきプラザ 男女平等参画センター
生涯学習施設等

※登録区分によって、利用できる施設範囲が異なります。

- 既に上記のいずれかの施設に登録されている場合は、登録区分に応じて、上記の複数の施設をご利用いただけるようになります。



区民センターホール予約方法の一部変更

現行

区内地域団体、区内福祉団体及び区内在住団体を対象として翌年度利用分の抽選を実施しています。

登録区分	特例抽選	
	受付期間	抽選日
区内地域団体 区内福祉団体 区内在住団体	【1回目】 10月から11月 【2回目】 12月中旬から1月上旬	【1回目】 12月上旬 【2回目】 1月中旬
区内在勤団体 一般利用団体・ 個人 民間事業者	特例抽選の申込みはできません	

見直し後

区内地域団体、区内福祉団体、区内在住団体、区内在勤団体及び一般利用団体・個人を対象として事前抽選を実施します。

登録区分	事前抽選	
	受付期間	抽選日
区内地域団体 区内福祉団体 区内在住団体	利用月の12か月前の25日から末日まで (例：令和7年4月20日利用分の受付期間は令和6年4月25日から30日まで)	利用月の11か月前の1日 (例：令和7年4月20日利用分の抽選は令和6年5月1日)
区内在勤団体 一般利用団体・ 個人	利用月の11か月前の25日から末日まで	利用月の10か月前の1日
民間事業者	事前抽選の申込みはできません	

「町会つながる！デジタルコンテスト」を実施 ～デジタルを活用した町会・自治会の取組を募集します～

東京都は、デジタルを活用して活性化に取り組む町会・自治会を応援しています。この度、こうした町会・自治会の活動を募集し、優秀な取組に賞を贈呈するコンテストを初めて実施します。

受賞した取組は広くPRし、多くの都民のみなさまに町会・自治会活動への理解を深めていただくことを目指します。多数のご応募をお待ちしています。



【コンテスト概要】

1 対象団体

単一町会及び町会・自治会の連合組織

取組内容：デジタルを活用した町会・自治会の活性化策

（例）SNS を活用した町会活動の広報

災害時の安否確認にデジタルツールを導入 など

2 募集期間

令和5年8月15日（火）から10月13日（金）まで

3 審査委員

山田 五郎（編集者・評論家）

玉野 和志（放送大学教授）

他1名（都職員・女性管理職）



山田 五郎さん



玉野 和志さん

4 受賞の特典

- ・知事賞を贈呈します。
- ・受賞した団体の取組について、PR用動画（1分程度）を制作し、新聞広告やSNS広告等を通じて紹介します。

5 内容・応募方法

詳細はWebサイトからご確認ください。

<https://www.chokai-digital.metro.tokyo.lg.jp/>



6 贈呈式

令和6年1月（予定）

本件は、「『未来の東京』戦略」を推進する事業です。
戦略7 「住まい」と「地域」を大切にする戦略
「地域コミュニティ活性化プロジェクト」

【問合せ先】
生活文化スポーツ局都民生活部地域活動推進課
電話：03-5388-3166（直通）



港区社会福祉協議会

会員募集中

気づきあって、助け合う 優しいまち



港区社会福祉協議会(港社協)は、社会福祉法に基づき設立された社会福祉法人で、今年で70周年を迎えました。
港社協の会員制度は、会費を通して港区の地域福祉推進を支えていただくものです。皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

港社協の会員会費は、税制上の優遇措置(税額控除)が受けられます。

払込取扱票

通常払込料金
加入者負担

払込金受領証

02	東京	口座番号		百	十	万	千	百	十	番	金額	千	百	十	万	千	百	十	円
		0	0	1	9	0	1				9	7	7	0	0				
加入者名	社会福祉法人 港区社会福祉協議会		料金	特殊取扱															
通信欄	会員種別・年度額 ※お申込み種別の□にチェック(✓)を入れてください。										□数		入会のきっかけなど、港社協への声をお聞かせください。 千23						
	□ 新規		□ 個人		1□ 1,000円		□												
			□ 団体		1□ 3,000円		□												
	□ 継続		□ 法人		1□ 5,000円		□												
ご依頼人	おところ(郵便番号) ※ おなまえ										受付局日附印								
裏面の注意事項をお読みください。(私製承認東47221号) これより下部には何も記入しないでください。																			

口座番号	0	0	1	9	0	1	通常払込料金加入者負担	
加入者名	社会福祉法人 港区社会福祉協議会							
金額	千	百	十	万	千	百	十	円
ご依頼人	おなまえ ※							
料金	受付局日附印							
特殊取扱								

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押しください。
切り取らないで郵便局にお出しください。

この払込取扱票は、郵便局・ゆうちょ銀行でご利用いただけます。
(手数料無料) ※この他の入会・納入方法等は、裏面でご案内します。

各票の※印欄は、ご依頼人において記載してください。

きりとり線

港社協は、地域の皆さまとともに、 “誰もが自分らしく安心して暮らせる地域” をめざします。

皆さまから寄せられた会費は、地域福祉の充実のために役立てられます。具体的には、

- 「サロン活動」や「声かけ見まもり活動」等の小地域福祉活動
- ボランティア活動等に関する講座
- 学校や企業での高齢者体験、障害者体験等を行う「ふれあい講習会」などの実施のために使われます。



詳しくはこちら

港社協ホームページ (<https://minato-cosw.net>) をご覧ください!



ご案内

①右の払込取扱票は、郵便局・ゆうちょ銀行でご利用いただけます
(手数料無料)。ゆうちょ銀行窓口およびATMから現金でお振り込み
いただく場合、一件あたり、百十円(税込)の送金手数料がかかります。
②コンビニエンスストアでの払込、銀行口座振替もご利用いただけます。
※所定の用紙を送付いたしましたので、お手数ですがご連絡ください。
③港社協事務局窓口でも、会費の納入をお受けしています。

(ご注意)

・この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
・この用紙は、ゆうちょ銀行または郵便局の払込機能付ATMでもご利用いただけます。
・この払込書を、ゆうちょ銀行または郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。
・ご依頼人様からご提出いただきました振込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。

収入印紙
3万円以上
添付

印

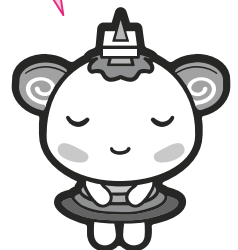
地域の福祉推進に
ご支援・ご協力を
よろしくお願いいたします!

会員種別 会費(年度額)

●個人会員……1口 1,000円

●団体会員……1口 3,000円
※主に法人格のない団体

●法人会員……1口 5,000円
※主に法人格を有する団体



お問い合わせ

できるだけ複数口のご協力をお願いします。



社会福祉 港区社会福祉協議会

〒106-0032 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2F
電話:03-6230-0280 FAX:03-6230-0285
ホームページ <https://minato-cosw.net>



この振込取扱票の裏面には、何も記載しないでください。

期間

令和5年6月1日(木)～令和5年9月29日(金)

港区社会福祉協議会 創立70周年記念事業

ご寄付の お願い



港区社会福祉協議会(港社協)は、令和5年(2023年)10月に創立70周年を迎えます。「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」をめざし、記念事業等の実施をとおして、一層地域福祉の推進に取り組んでまいります。皆さまの引き続きのご支援を賜りますようお願いいたします。

■活用方法

- ・創立70周年記念事業
(記念講演会、記念誌作成、
第6回港区地域福祉フォーラム等)
- ・その他、地域福祉推進のための
事業 等

■寄付の方法

港社協窓口への持参または
銀行口座への振込
※振込先口座など、詳しくはお問い合わせください。
※銀行振込手数料はご負担をお願いいたします。ただし、ゆうちょ銀行の場合、払込取扱票(手数料本会負担)をご用意しています。

■その他

創立70周年記念誌や広報紙「みなと社協」、港社協ホームページに寄付者のお名前等を掲載させていただきます(匿名の方を除く)。

港区社会福祉協議会(港社協)とは

社会福祉法に基づき設置した社会福祉法人で、地域福祉の推進を図ることを目的とする非営利の民間団体です。地域の皆さまや関係機関、行政等と連携・協働して地域福祉を推進しています。

昭和28年(1953年)10月に任意団体として設立され、昭和39年(1964年)に社会福祉法人となりました。

港社協への寄付は税制上の優遇措置(税額控除)が受けられます。

詳しくは港社協ホームページをご覧ください。
(<https://minato-cosw.net/about/kifu/>)



税制優遇措置について



「税額控除証明書」の写し

社会福祉法人 **港区社会福祉協議会**

港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

電話 03-6230-0280 FAX 03-6230-0285

港社協や港社協が行う事業についてはこちらをご覧ください。



神明トレーニングだより9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~ 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>15:00~ 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♪</p>		<p>14:00~ やさしいイストレ</p> <p>15:00~ ミニ健30(終)</p> <p>16:00~ ミニ健30(終)</p> <p>18:30~ サーキットトレーニング</p>		<p>10:00~ 動きやすいからだづくり(始)</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>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A</p> <p>14:00~ 膝痛予防改善(始)</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室B</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>5 火</p>		<p>6 水</p>		<p>7 木</p>		<p>8 金</p>		<p>9 土</p>		<p>10 日</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>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>14:00~ やさしいイストレ</p> <p>18:30~ サーキットトレーニング</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&ダンベルトレーニング</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング(終)</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A</p> <p>14:00~ 膝痛予防改善</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室B</p>		<p>10:00~ ミニ健30(終)</p> <p>11:00~ ミニ健30(終)</p>		<p>10:30~ 朝トレ</p>	
<p>11 月</p>		<p>12 火</p>		<p>13 水</p>		<p>14 木</p>		<p>15 金</p>		<p>16 土</p>		<p>17 日</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</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>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♪</p>		<p>14:00~ やさしいイストレ</p> <p>18:30~ サーキットトレーニング</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&ダンベルトレーニング</p>		<p>13:30~ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00~ 膝痛予防改善</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室B</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(終)</p>	
<p>18 月</p> <p>敬老の日</p>		<p>19 火</p>		<p>20 水</p>		<p>21 木</p>		<p>22 金</p>		<p>23 土</p>		<p>24 日</p>	
<p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</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(終)</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(終)</p>		<p>14:00~ やさしいイストレ(終)</p> <p>18:30~ サーキットトレーニング(終)</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&ダンベルトレーニング(終)</p>		<p>13:30~ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00~ 膝痛予防改善</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室B</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>25 月</p>		<p>26 火</p>		<p>27 水</p>		<p>28 木</p>		<p>29 金</p>		<p>30 土</p>			



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。

※内容につきまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【8月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

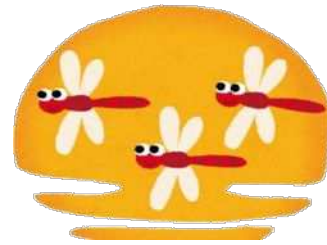
三田トレーニングだより9月号

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



4 月	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 夏の女性ヨガ	5 火	9:30~ ミニ健30火曜日A①(終) 10:30~ ミニ健30火曜日A②(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(終) 15:30~ ミニ健30火曜日B②(終)	6 水	10:00~ 頭とからだの健康教室	7 木	10:00~ 膝痛予防改善教室 10:00~ 男性のための料理教室	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(始) 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	9 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	10 日	
11 月	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 夏の女性ヨガ(終)	12 火	13:15~ フリーマシントレーニング	13 水	10:00~ 頭とからだの健康教室	14 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	15 金	10:00~ マシントレーニング入門 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	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~ 夏の男性ヨガ	17 日	
18 月		19 火	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	10:00~ 膝痛予防改善教室(終) 10:00~ 男性のための料理教室(終)	22 金	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン 13:30~ ミニ健30金曜日A①(終) 14:30~ ミニ健30金曜日A②(終)	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~ 夏の男性ヨガ(終)	24 日	
25 月	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン	26 火	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	14:00~ みんなの食と健口	29 金	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン	30 土	10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング		



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。

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。
 自宅で行える簡単なトレーニングやストレッチを行います。

虎ノ門トレーニングだより9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)

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



1 金
 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

2 土
とらトピア
秋祭り

3 日
臨時休館日

4 月
 10:45~ ミニ健30①(終)
 11:45~ ミニ健30②(終)
 15:45~ マシン入門

5 火
 14:00~ はじめてマシン

6 水
 10:45~ ミニ健30①
 11:45~ ミニ健30②
 14:00~ 頭とからだ(始)
 15:30~ 腰痛予防改善

7 木
 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

8 金
 9:15~ ミニ健30①
 10:15~ ミニ健30②
 11:15~ 歩行能力向上トレーニング
 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

9 土
 10:00~ 朝のとらトレ体操

10 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

11 月
 15:45~ マシン入門

12 火
 14:00~ はじめてマシン

13 水
 10:45~ ミニ健30①(終)
 11:45~ ミニ健30②(終)
 14:00~ 頭とからだ
 15:30~ 腰痛予防改善

14 木
 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

15 金
 9:15~ ミニ健30①(終)
 10:15~ ミニ健30②(終)
 11:15~ 歩行能力向上トレーニング
 14:00~ はじめてマシン
 15:45~ マシン入門

16 土
 10:00~ 朝のとらトレ体操

17 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

18 月
 15:45~ マシン入門

19 火
 14:00~ はじめてマシン

20 水
 14:00~ 頭とからだ
 15:30~ 腰痛予防改善

21 木
 15:45~ 夏のスッキリヨガA(終)
 16:45~ 夏のスッキリヨガB(終)
 18:30~ エアロステップ

22 金
 11:15~ 歩行能力向上トレーニング
 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

23 土
 10:00~ 朝のとらトレ体操
 11:00~ 初めてのシニアヒップホップダンス

24 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

25 月
 15:45~ マシン入門

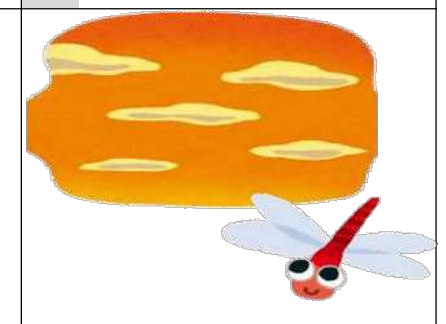
26 火
 14:00~ はじめてマシン

27 水
 14:00~ 頭とからだ
 15:30~ 腰痛予防改善(終)

28 木
 15:45~ 夏のスッキリヨガC(終)
 16:45~ 夏のスッキリヨガD(終)
 18:30~ エアロステップ

29 金
 11:15~ 歩行能力向上トレーニング(終)
 14:00~ はじめてマシン
 15:45~ マシン入門(終)

30 土
 10:00~ 朝のとらトレ体操



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。
 ※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。

※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。【8月25日版】