

【表】プログラム一覧

地区	ところ	内 容	曜 日	開 始 時 間	各定員 (抽選)
芝	三田いきいきプラザ 芝4-1-17 ☎3452-9421	ミニ健30	火	①午前9時30分 ②午前10時30分 ③午後2時30分 ④午後3時30分	12
			金	①午後1時30分 ②午後2時30分	
		健康トレーニング	月	①午前9時30分 ②午前11時	12
			火	①午前11時30分 ②午後1時	
			金	①午前10時	
	神明いきいきプラザ 浜松町1-6-7 ☎3436-2500	ミニ健30	月	①午前10時 ②午前11時	10
			水	①午後3時 ②午後4時	12
			土	①午前10時 ②午前11時	12
		健康トレーニング	月	①午後1時30分	25
			火	①午前10時	
			水	①午前10時 ②午後1時30分	
麻 布	虎ノ門いきいきプラザ (とらトピア) 虎ノ門1-21-10 ☎3539-2941	ミニ健30	木	①午後2時	12
			金	①午前10時	
			土	①午前11時	
		健康トレーニング	月	①午前9時15分	12
			火	①午前9時30分 ②午前11時	
			水	①午後2時	
	南麻布いきいきプラザ 南麻布1-5-26 ☎5232-9671	ミニ健30	木	①午前10時 ②午前10時50分 ③午前11時40分	18
			火	①午前9時30分 ②午前10時50分	
			木	①午後1時30分	
		健康トレーニング	土	①午前10時	16
			火	①午前10時	
			木	①午前10時	
	ありすいきいきプラザ 南麻布4-6-7 ☎3444-3656	ミニ健30	火	①午前10時	25
			木	①午前11時20分 ②午後1時30分 ②午後2時20分	
			土	①午前10時	
		健康トレーニング	火	①午前10時50分	25
			水	①午前11時30分	
			木	①午前10時	
	麻布いきいきプラザ 元麻布3-9-6 ☎3408-7888	ミニ健30	月	①午前10時 ②午前10時50分	12
		健康トレーニング	月	①午後1時30分 ②午後2時50分	14
	西麻布いきいきプラザ 西麻布2-13-3 ☎3486-9166	ミニ健30	水	①午前10時	21
			木	①午前9時30分 ②午前10時20分	
		健康トレーニング	水	①午前10時50分	21
			木	①午前11時10分 ②午後1時30分 ③午後1時45分	
	飯倉いきいきプラザ 東麻布2-16-11 ☎3583-6366	ミニ健30	火	①午前9時30分 ②午前10時20分	16
			木	①午前9時30分	
		健康トレーニング	金	①午前11時20分	16
			火	①午前11時10分	
芝 浦	港区スポーツセンター 芝浦1-16-1 ☎3452-4151	ミニ健30	木	①午前10時20分	16
			金	①午前10時	
		健康トレーニング	火	①午前10時20分	16
			木	①午前10時20分	
	麻布区民協働スペース※ 六本木5-16-46 ※「ありすいきいきプラザ」 (☎3444-3656) にご連絡ください。	ミニ健30	月	①午前10時 ②午前10時50分	17
			火	①午前10時	
		健康トレーニング	月	①午前10時	16
			火	①午前10時	

地区	ところ	内 容	曜 日	開 始 時 間	各定員 (抽選)
赤 坂	赤坂いきいきプラザ 赤坂6-4-8 ☎3583-1207	ミニ健30	火	①午前10時	12
		健康トレーニング	木	①午後1時30分 ②午後2時30分	
			金	①午前10時 ②午前11時	
	青山いきいきプラザ 南青山2-16-5 ☎3403-2011	ミニ健30	火	①午後1時30分	12
			水	①午前10時 ②午前11時	
			土	①午後1時30分 ②午後2時30分	
		健康トレーニング	月	①午前10時	18
			水	①午後1時30分	
			木	①午前9時30分	
	青南いきいきプラザ 南青山4-10-1 ☎3423-4920	ミニ健30	月	①午後1時30分 ②午後2時30分	12
		健康トレーニング	水	①午前10時 ②午前11時	
			木	①午前10時 ②午前11時	
高 輪	健康増進センター 赤坂4-18-13 ☎5413-2717	健康トレーニング	土	①午後1時30分	10
			月	①午前11時15分	
			火	①午後4時45分	
	豊岡いきいきプラザ 三田5-7-7 ☎3453-1591	ミニ健30	水	①午前10時 ②午前11時	15
		健康トレーニング	金	①午後1時30分 ②午後2時30分	
			火	①午後1時30分	
	高輪いきいきプラザ 高輪3-18-15 ☎3449-1643	ミニ健30	木	①午前10時 ②午前11時	20
		健康トレーニング	金	①午前10時 ②午前11時	
			月	①午前10時	
		健康トレーニング	火	①午前10時	20
			水	①午前10時	
			土	①午後1時30分	
	白金いきいきプラザ 白金3-10-12 ☎3441-3680	ミニ健30	水	①午前10時15分 ②午前11時15分	16
		健康トレーニング	木	①午後1時30分 ②午後2時30分	
			火	①午前10時15分	
	白金台いきいきプラザ (白金台4-8-5) ゆかしの杜で実施します (白金台4-6-2) ☎3440-4627	ミニ健30	木	①午前10時15分 ②午前11時15分	17
		健康トレーニング	月	①午前10時15分	
			水	①午前10時15分	
	神応いきいきプラザ 白金6-9-5 ☎5422-8848	ミニ健30	月	①午前10時 ②午前11時	25
		健康トレーニング	金	①午前10時	
			火	①午前10時	
芝 浦 港 南	港南いきいきプラザ (ゆとりーむ) 港南4-2-1 ☎3450-9915	ミニ健30	水	①午前9時10分 ②午前10時 ③午前10時50分 ④午前11時40分	18
		健康トレーニング	木	①午後1時30分	
			金	①午後1時 ②午後2時30分	
		水中健康 トレーニング	火	①午後1時	12
			木	①午前9時20分	
			月	①午後1時30分 ①午後2時30分	
	介護予防総合センター (ラクッちゃ) 芝浦1-16-1 ☎3456-4157	ミニ健30	月	①午前10時	20
		健康トレーニング	火	①午前10時 ②午後3時30分	
			水	①午前11時30分 ②午後6時30分	
		健康トレーニング	木	①午前10時 ③午後2時	20
			金	①午前10時 ②午後1時30分	
			土	①午後3時30分	
	芝浦アイランド児童高齢者 交流プラザ (あいぷら) 芝浦4-20-1 ☎5443-7338	ミニ健30	月	①午前11時30分 ②午後12時15分 ③午後1時	14
		健康トレーニング	金	①午前11時30分 ②午後12時15分	
	台場高齢者在宅サービスセンター 台場1-5-5 ☎5531-0520	ミニ健30	金	①午前11時	12
		健康トレーニング	水	①午前10時30分	
			金	①午前9時30分	
	港区スポーツセンター 芝浦1-16-1 ☎3452-4151	ミニ健30	水	①午後1時30分～	15
		健康トレーニング	金	①午後1時30分～	

ミニ健30は30分、健康トレーニングは60分、水中健康トレーニングは90分実施します！