

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事前申込制



※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)

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">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 ※こちらに記載のある教室は事前申込制 </div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">※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> </div>				<p>1 9:15～ 囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>11:10～ 囲碁(上級～有段)(始)</p> <p>金</p>	<p>2 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>土</p>	<p>3</p> <p>日</p>
<p>4 9:30～ 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>月</p>	<p>5 13:00～ 臨床美術講座(始)</p> <p>火</p>	<p>6 13:00～ カラオケ①(始)</p> <p>14:10～ カラオケ②(始)</p> <p>水</p>	<p>7 9:00～ 輪投げ(始)</p> <p>13:00～ コーラス(始)</p> <p>木</p>	<p>8 9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:10～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13:00～ ビーズアクセサリー教室(始)</p> <p>14:00～ フラダンス(始)</p> <p>金</p>	<p>9</p> <p>土</p>	<p>10</p> <p>日</p>				
<p>11 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>月</p>	<p>12 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>火</p>	<p>13 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>14:00～ 栄養士講座</p> <p>水</p>	<p>14 9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>木</p>	<p>15 9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:10～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>金</p>	<p>16 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>土</p>	<p>17</p> <p>日</p>				
<p>18 9:30～ 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>月</p>	<p>19 13:00～ ペン字</p> <p>火</p>	<p>20 13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>水</p>	<p>21 9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>木</p>	<p>22 9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:10～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p> <p>金</p>	<p>23</p> <p>土</p>	<p>24</p> <p>日</p>				
<p>25 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>月</p>	<p>26 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>火</p>	<p>27 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>水</p>	<p>28 9:00～ 輪投げ</p> <p>木</p>	<p>29</p> <p>金</p>	<p>30</p> <p>土</p>	<p>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)
 - 4月休業予定日 なし
 - 朝ごはん予定日 13日(水) 27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
- 14日(木) 11:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 30日(土) 10:00-14:30 (ラストオーダー14:00)



栄養コラム～三つ葉の効能～

春は「変化」の多い季節です。変化により体と心にストレスを与え、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。そこで、自律神経に作用する三つ葉についてご紹介します♪

三つ葉の香り成分である「クリプトテネン」と「ミツバエン」には鎮静作用と食欲増進作用があります。気持ちをリラックスさせたり、不眠症を改善したりする効果が期待できます。

バランスの良い食事を心がけるとともに旬の食材を取り入れ、春に必要な栄養を補うようにしましょう♪



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↑