

### 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。

### 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)
- 5月休業予定日 なし
- 朝ごはん予定日 11日(水) 25日(水)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 12日(木) 11:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 31日(火) 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

営業中



### 栄養コラム～コーヒーの効能

喫茶店と言えばコーヒー！今回はコーヒーの効能についてご紹介します♪  
**カフェイン**：脳を活性化させ、集中力アップ！運動効率を上げる為、運動前の摂取もオススメです。自律神経の働きを高める、体脂肪の燃焼といった働きもあります。  
**ポリフェノール**：抗酸化作用があり、肌荒れ、病気の原因となる活性酸素を除去！  
 美味しいコーヒーを淹れて職員一同皆様のご来店をお待ちしております。

1  
日



2 月 	13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球②	3 火	13:00～臨床美術講座  	4 水 	みどりの日 	5 木	こどもの日 	6 金 	9:15～囲碁(初級～中級) 11:10～囲碁(上級～有段)	7 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	8 日	9:30～芝のり部 多く！新川をたどる旅
9 月 	9:30～茶道 10:00～芝・みたまち倶楽部(始) 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	10 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	11 水 	10:00～書道教室 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②	12 木	9:00～輪投げ 13:00～コーラス 13:00～麻雀教室(始)	13 金 	9:15～囲碁(初級～中級) 11:10～囲碁(上級～有段) 13:00～ビーズアクセサリー教室	14 土		15 日	
16 月 	9:30～茶道 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球②	17 火	13:00～ペン字  	18 水 	13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②	19 木	9:00～輪投げ 13:00～コーラス 13:00～麻雀教室	20 金 	9:15～囲碁(初級～中級) 11:10～囲碁(上級～有段) 14:00～フラダンス	21 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	22 日	
23 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	24 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	25 水 	10:00～書道教室 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ②	26 木	9:00～輪投げ 13:00～コーラス 13:00～麻雀教室	27 金 	9:15～囲碁(初級～中級) 11:10～囲碁(上級～有段) 14:00～フラダンス	28 土		29 日	
30 月 	13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球②	31 火		<p>※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>									

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↑