

カレンダーの見方

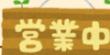
- : 午前の教室 (始): 初回
- : 午後の教室 (終): 最終回
- : 夜間の教室

※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。

<p>6月</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 13:00～ カラオケ① 14:30～ カラオケ②</p> 		<p>7月</p> <p>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 14:20～ ふれあい卓球② 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p>		<p>1</p> <p>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</p> 		<p>2</p> <p>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ(姿勢の美)① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン</p>		<p>3</p> <p>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</p> 		<p>4</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>		<p>5</p> <p>臨時休館日</p> 	
<p>13月</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～ 絵手紙① 11:15～ 絵手紙② 13:00～ カラオケ① 14:30～ カラオケ② 13:30～ アロマ&ハーブ講座</p> 		<p>14</p> <p>9:30～ ヴォイストレーニングA 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 11:00～ ヴォイストレーニングB 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)</p>		<p>15</p> <p>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</p> 		<p>16</p> <p>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ(姿勢の美)① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン</p>		<p>17</p> <p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室</p> 		<p>18</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>		<p>19</p> <p>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)</p> 	
<p>20月</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 13:00～ カラオケ① 14:30～ カラオケ②</p> 		<p>21</p> <p>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 14:20～ ふれあい卓球② 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</p>		<p>22</p> <p>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</p> 		<p>23</p> <p>10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ(姿勢の美)② 14:00～ 美しいかなを書く②</p>		<p>24</p> <p>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</p> 		<p>25</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ</p>		<p>26</p> <p>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)</p>	
<p>27月</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～ 絵手紙① 11:15～ 絵手紙② 13:00～ カラオケ① 14:30～ カラオケ②</p> 		<p>28</p> <p>9:30～ ヴォイストレーニングC 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 11:00～ ヴォイストレーニングD 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)</p>		<p>29</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級</p> 		<p>30</p> <p>13:30～ 木曜ヨガ(姿勢の美)② 14:00～ 美しいかなを書く①</p> 		<p>体育館無料開放日</p> <p>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</p> <p>今月の種目：バドミントン・卓球</p>		<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)</p> 			

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)
- 6月休業予定日 5日(日)
- 朝ごはん予定日 4日(土) 18日(土)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 6日(月) 10:00-15:30 (ラストオーダー15:00)
- 30日(木) 10:00-15:30 (ラストオーダー15:00)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



栄養コラム～梅雨の疲労感を吹き飛ばそう！

憂うつな梅雨を乗り切るために食事に取り入れて頂きたい栄養素のご紹介です！

☆ビタミンB1(特に豚肉に多く含まれ、玄米・ごま・大豆等)
…疲労回復、ストレス軽減

☆クエン酸(梅干し・レモン・お酢等酸味の強いものに多く含まれる)
…疲労回復、血液の状態を正常に保つ

例えば梅干しを冷しゃぶのソースにしたり、こんがり焼いた豚肉に塩レモンで味付けすると、食欲が低下しているときでも食べやすく、おすすめです☆
ビタミンB1とクエン酸を組み合わせたさっぱりメニューで、梅雨を乗り切りましょう！



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！



神明いきいきプラザブログ



QRコードはこちら↑