

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。

※ お風呂のご利用は下記の通りです。

(男性) 月・水・金 (女性) 火・木・土

10:30～18:30 (最終受付18:00)



1	2	3	13:30～ 詩吟 14:00～ カラオケ①	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

マールカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

- 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 7月休業予定日 10日(日) 選挙会場のため
- いきいき朝ごはん予定日 9日(土) 23日(土)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



栄養コラム～桃の効能について～

7月に旬を迎える桃の効能についてご紹介します♪

- ☆カテキン: 緑茶などに多く含まれる栄養素で、強い抗酸化作用を持ち、老化防止やがん予防、免疫力を高めるなどの効果が期待できます。また、血糖値の上昇を抑え、脂質の吸収を抑制する働きもあります。
- ☆ペクチン: 食物繊維の一種で、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便秘や下痢を予防する効果が期待できます。



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!



虎ノ門いきいきプラザブログ で検索!

QRコードはこちら↑