

カレンダーの見方		体育館無料開放日		10:00～スポーツウエルネス吹矢		9:30～囲碁(初級～中級)		9:45～日曜ヨガ①					
<p>■ : 午前の教室 (始): 初回</p> <p>■ : 午後の教室 (終): 最終回</p> <p>■ : 夜間の教室</p> <p>※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。</p> <p>ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。</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。</p> <p>受付: 1階総合受付</p> <p>今月の種目: バスケットボール・卓球</p>		<p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～パステルアート教室</p>		<p>11:00～囲碁(上級～有段)</p>		<p>11:00～日曜ヨガ②</p> <p>(アシュタンガヨガ)</p>					
4月	<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>13:00～カラオケ①</p> <p>14:30～カラオケ②</p>	5火	<p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:30～俳句</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p>	6水	<p>13:30～さわやか体育祭</p>	7木	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ(姿勢の美)①</p> <p>14:00～美しいかなを書く①</p>	8金	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～フラダンス入門</p> <p>14:00～水墨画</p>	9土	<p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>13:30～ローズクラブ</p>	10日	<p>9:45～日曜ヨガ①</p> <p>(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②</p> <p>(アシュタンガヨガ)</p>
11月	<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:00～絵手紙①</p> <p>11:15～絵手紙②</p> <p>13:00～カラオケ①</p> <p>13:30～アロマ&ハーブ講座</p> <p>14:30～カラオケ②</p>	12火	<p>9:30～ヴォイストレーニングA</p> <p>10:00～社交ダンス 中級</p> <p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>11:00～ヴォイストレーニングB</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p>	13水	<p>9:30～茶道(表)①</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス 初級</p> <p>13:30～茶道(表)②</p> <p>14:00～栄養士講座</p> <p>14:00～美しいペン字を書く</p>	14木	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ(姿勢の美)②</p> <p>14:00～美しいかなを書く②</p> <p>14:00～仏原語シャンソン</p>	15金	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p>	16土	<p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p>	17日	<p>体育館無料開放日</p> <p>9:45～日曜ヨガ①</p> <p>(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②</p> <p>(アシュタンガヨガ)</p>
18月	<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p>	19火	<p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p>	20水	<p>9:30～茶道(表)①</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス 初級</p> <p>13:30～茶道(表)②</p>	21木	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ(姿勢の美)①</p> <p>14:00～美しいかなを書く①</p> <p>14:00～仏原語シャンソン</p>	22金	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～フラダンス入門</p> <p>14:00～水墨画</p>	23土	<p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>13:30～ローズクラブ</p>	24日	<p>9:45～日曜ヨガ①</p> <p>(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②</p> <p>(アシュタンガヨガ)</p>
25月	<p>10:00～絵手紙①</p> <p>11:15～絵手紙②</p> <p>13:00～カラオケ①</p> <p>14:30～カラオケ②</p>	26火	<p>9:30～ヴォイストレーニングC</p> <p>10:00～社交ダンス 中級</p> <p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>11:00～ヴォイストレーニングD</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p>	27水	<p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス初級</p> <p>14:00～基本の書</p>	28木	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ(姿勢の美)②</p> <p>14:00～美しいかなを書く②</p>	29金		30土		31日	<p>9:45～日曜ヨガ①</p> <p>(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②</p> <p>(アシュタンガヨガ)</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) ●7月休業予定日 なし

※以下の日は営業時間を変更させていただきます ●朝ごはん予定日 2日(土) 16日(土)

4日(月) 10:00-15:30 (ラストオーダー15:00) ●朝ごはん予定日 2日(土) 16日(土)

29日(金) 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～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♪

神明いきいきプラザブログ QRコードはこちら↑