神明だより7月号

港区立神明いきいきプラザ

【指定管理者】百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

体育館無料開放日

10:00~ スポーツウエルネス吹矢

開館時間 月曜日~土曜日 9:00~21:30(最終受付21:00) 日曜日 9:00~17:00(最終受付16:30)

9:45~ 日曜コガ①

9:30~ 囲碁(初級~中級)



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

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

4日(月) 10:00-15:30 (ラストオーダー15:00) 29日(金) 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)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

学士中

555

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。

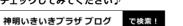
☆ペクチン:食物繊維の一種で、腸内の善玉菌を増やし、

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♪



QRコードはこちら↑

