

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)



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↑

1

土



2

日

9:15～ 囲碁入門・水曜 (始)
10:30～ 囲碁初級～中級・水曜 (始)
11:45～ 囲碁上級～有段・水曜 (始)

3

月

14:00～ 水墨画 (始)

4

火

10:30～ 折り紙午前 (始)
13:30～ 折り紙午後 (始)

5

水



6

木

15:00～ ボイストレーニングA (始)
16:00～ ボイストレーニングB (始)
17:30～ ゆったり書道 (始)

7

金

13:30～ 詩吟 (始)
14:00～ カラオケ① (始)

8

土

12:30～ ビーズ教室 (始)

9

日

9:15～ 囲碁入門・日曜 (始)
10:30～ 囲碁初級～中級・日曜 (始)
11:45～ 囲碁上級～有段・日曜 (始)

10

月

10:00～ 書道 (始)



11

火

10:00～ タンゴセラピー

12

水

13:30～ ふれあい卓球 (始)

13

木

15:00～ ボイストレーニングA
16:00～ ボイストレーニングB

14

金

14:00～ カラオケ② (始)

15

土

16

日

9:15～ 囲碁入門・水曜
10:30～ 囲碁初級～中級・水曜
11:45～ 囲碁上級～有段・水曜

ほのぼの作品展

17

月

10:00～ 透明水彩画 (始)
14:00～ 水墨画

18

火

10:00～ タンゴセラピー
13:00～ ハンドメイド (始)

19

水

14:00～ 栄養士講座

20

木

15:00～ ボイストレーニングA
16:00～ ボイストレーニングB
17:30～ ゆったり書道

21

金

13:00～ 俳句 (始)
14:00～ カラオケ①

22

土



23

日

9:15～ 囲碁入門・日曜
10:30～ 囲碁初級～中級・日曜
11:45～ 囲碁上級～有段・日曜

ほのぼの作品展

24

月

10:00～ 書道

25

火

10:00～ タンゴセラピー
13:30～ アロマハーブ講座 (始)

26

水

13:30～ ふれあい卓球

27

木

15:00～ ボイストレーニングA
16:00～ ボイストレーニングB

28

金

14:00～ カラオケ②

29

土

30

日

ほのぼの作品展

31

月



ほのぼの作品展

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)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

11日 (火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●10月休業予定日

なし

●いきいき朝ごはん予定日

8日 (土) 22日 (土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



栄養コラム～冷え性について～

暑さも落ち着き、次第に寒くなってくるこの時期、気になるのが冷え性です。

冷え性の予防として、血流調整作用がある食材を積極的に摂ることが大切です！

・生姜、唐辛子…辛味成分のジンゲロールやショウガオール、カプサイシンは
発汗作用があり体を温めるのに効果的

煮込み料理やすりおろして汁物に加えることで体が温まる効果が期待できます。

体を温める食材を食べて冷え性を予防し、元気に過ごしましょう！

