



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 男性・女性共に 月・水・金の 12:00～18:30 (最終受付18:00)		体育館無料開放日 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 今月の種目：バドミントン・卓球		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 で検索！ QRコードはこちら↑		1 土 9:30～ 囲碁(初級～中級)(始) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)		2 日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(始) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(始)			
3 月 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(始) 10:30～ 座タップダンス健康法(始) 13:00～ カラオケ①(始) 14:30～ カラオケ②(始)		4 火 10:00～ 日常英会話 初級(始) 11:00～ 日常英会話 中級(始) 13:00～ ふれあい卓球①(始) 14:20～ ふれあい卓球②(始) 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)(始)		5 水 9:30～ 茶道(表)①(始) 10:30～ 英語でLet's sing(午前)(始) 13:00～ 社交ダンス 初級(始) 13:30～ 茶道(表)②(始) 13:30～ 俳句(始)		6 木 10:00～ 絵本アート教室(始) 13:30～ 木曜ヨガ(姿勢の美)①(始) 14:00～ 仏原語シャンソン(始) 14:00～ 美しいかなを書く①(始)		7 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢(始) 13:00～ 芝ピンポンケア教室(始) 13:30～ パステルアート教室(始)		8 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ		9 日 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)	
10 月 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ アロマ&ハーブ講座(始) スポーツの日		11 火 10:00～ 社交ダンス 中級(始) 10:00～ ヴォイストレーニング①(始) 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 11:10～ ヴォイストレーニング②(始) 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)		12 水 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス 初級 14:00～ 美しいペン字を書く(始)		13 木 10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ(姿勢の美)②(始) 14:00～ 美しいかなを書く②(始)		14 金 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(始) 14:00～ 水墨画(始)		15 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		16 日 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)	
17 月 10:30～ 座タップダンス健康法 13:00～ カラオケ① 14:30～ カラオケ②		18 火 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)		19 水 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		20 木 10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ(姿勢の美)① 14:00～ 仏原語シャンソン 14:00～ 美しいかなを書く①		21 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室		22 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ		23 日 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)	
24 月 10:00～ 絵手紙①(始) 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙②(始) 13:00～ カラオケ① 14:30～ カラオケ②		25 火 10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング① 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 11:10～ ヴォイストレーニング② 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)		26 水 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(始)		27 木 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		28 金 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		29 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		30 日 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)	
31 月 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 13:00～ カラオケ① 14:30～ カラオケ② ハロウィン		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) ※以下の日は営業時間を変更させていただきます 10日 (月・祝) 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) 12日 (水) 10:00-15:30 (ラストオーダー15:00) 31日 (月) 10:00-15:30 (ラストオーダー15:00) ●10月休業予定日 なし ●朝ごはん予定日 1日 (土) 15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！	