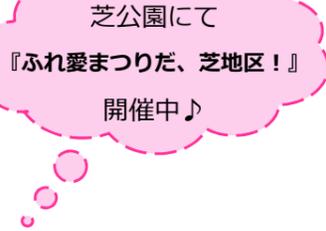


	<p>1 火</p> <p>13:00～ 臨床美術講座</p> 	<p>2 水</p> <p>13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> 	<p>3 木</p> <p>文化の日</p> 	<p>4 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> 	<p>5 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級) 10:00～ 日常英会話(初級) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級) 11:00～ 日常英会話(中級) 13:00～ 書道教室</p>	<p>6 日</p> <p>芝公園にて 『ふれ愛まつりだ、芝地区!』 開催中♪</p> 
<p>7 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ メイク&身だしなみ講座(始) 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 初級iPad講座(始) 14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>8 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>9 水</p> <p>10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 13:00～ 生活向上講座～睡眠の秘密～ 14:10～ カラオケ②</p> 	<p>10 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ いきいき麻雀教室(始)</p>	<p>11 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ ビーズアクセサリー教室 14:00～ フラダンス</p> 	<p>12 土</p> <p>10:00～ 日常英会話(初級)(終) 11:00～ 日常英会話(中級)(終)</p>	<p>13 日</p> 
<p>14 月</p> <p>10:00～ 芝・みたまち倶楽部 11:00～ フラメンコ 13:00～ メイク&身だしなみ講座 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 初級iPad講座 14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>15 火</p> <p>13:00～ ペン字</p> <p>七五三</p> 	<p>16 水</p> <p>13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> 	<p>17 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ いきいき麻雀教室</p>	<p>18 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> 	<p>19 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～ 書道教室</p>	<p>20 日</p> 
<p>21 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ メイク&身だしなみ講座(終) 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 初級iPad講座 14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>22 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>23 水</p> <p>10:00～ これからの自動車のはなし</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ いきいき麻雀教室</p>	<p>25 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス</p> 	<p>26 土</p> <p>9:30～ 芝の語り部と歩く! 古川をたどる旅④</p> 	<p>27 日</p> 
<p>28 月</p> <p>11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 初級iPad講座(終) 14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>29 火</p> 	<p>30 水</p> <p>10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前(ピンク) : 午前の教室 (始): 初回 午後(黄色) : 午後の教室 (終): 最終回 夜間(水色) : 夜間の教室 <p>※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。</p>			<p>※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まで)</p> 

まーぶるカフェ 営業情報 (月～土まで営業中! / 日・祝は休業)

● 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)

● 11月休業予定日 なし

● 朝ごはん予定日 9日(水) 30日(水)

※23日(水)祝日のため第5週に開催
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

※以下の日は営業時間を変更させていただきます
10日(木) 11:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
30日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中



栄養コラム～コンビニご飯の上手な活用～

コンビニご飯は気軽に買える分、栄養バランスを整える様に意識する事が大切です!

- ①炭水化物・たんぱく質・野菜を揃えましょう
おにぎり等の単品を食べるのではなく、ゆで卵やサラダ・スープをプラス♪
- ②同じ食材や調理法は重ねない様に意識しましょう
違う食材・調理法を選ぶ事で、ある程度栄養バランスの整った食事が可能です。
- ③合計の食塩相当量を確認しましょう (1食の目安は2～3g)
上記の3点を意識する事で栄養バランスが整います! 上手に活用して健康状態を維持しましょう♪



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♪

三田いきいきプラザブログ



QRコードはこちら↑