

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まで)

<p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>11:00～ ネイルケア講座</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p></p>		<p>13:00～ 臨床美術講座</p>	<p>7 水</p> <p></p> <p></p> <p>はり・マッサージサービス</p>	<p>1 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ いきいき麻雀教室</p>	<p>2 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p></p>	<p>3 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)</p> <p>13:00～ 書道教室</p>	<p>4 日</p> <p></p>
<p>5 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>11:00～ ネイルケア講座</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p></p>		<p>6 火</p> <p>13:00～ 臨床美術講座</p>	<p>7 水</p> <p></p> <p></p> <p>はり・マッサージサービス</p>	<p>8 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ いきいき麻雀教室</p>	<p>9 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13:00～ ビーズアクセサリ教室</p> <p>14:00～ フラダンス</p> <p></p>	<p>10 土</p> <p></p> <p>臨時休館日</p>	<p>11 日</p> <p></p>
<p>12 月</p> <p>10:00～ 芝・みたまち倶楽部</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p></p>		<p>13 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室①</p> <p>11:10～ 絵手紙教室②</p> <p>13:00～ ペン字</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>14 水</p> <p>10:00～ 書道教室</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:00～ 栄養士講座</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p></p>	<p>15 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ いきいき麻雀教室</p> <p>13:00～ 住宅講座</p>	<p>16 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13:30～ 三田deクリスマス演奏会</p> <p></p>	<p>17 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>10:30～ 初孫講座</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)</p> <p>13:00～ 書道教室</p>	<p>18 日</p> <p></p>
<p>19 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p></p>		<p>20 火</p> <p>13:00～ ペン字</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>21 水</p> <p>10:00～ 書道教室</p> <p>13:30～ ハンドベル演奏会</p> <p></p> <p></p>	<p>22 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ いきいき麻雀教室</p>	<p>23 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p> <p></p>	<p>24 土</p> <p></p>	<p>25 日</p> <p></p>
<p>26 月</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p></p>		<p>27 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室①</p> <p>11:10～ 絵手紙教室②</p>	<p>28 水</p> <p>13:00～ カラオケ大会</p> <p></p>	<p>29 木</p> <p></p>	<p>30 金</p> <p>年末年始休館日 12月29日(木)～1月3日(火)</p>	<p>31 土</p> <p></p> <p>大晦日</p>	<p></p> <p>良いお年を お迎え下さい</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)
- 12月休業予定日
10日(土) 29日(木)～31日(土)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 8日(木) 11:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 28日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

- 朝ごはん予定日
14日(水) 21日(水)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



栄養コラム～冬が旬の「ほうれん草」～

12月から1月頃が旬のほうれん草は緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高く、路地のものは寒くなると甘みが増します。夏のほうれん草に比べて冬のほうれん草はビタミンCが約3倍も含まれており、β-カロテンや鉄分、ビタミンB群などが豊富に含まれ、栄養満点! ほうれん草には油に溶けるビタミンが豊富に含まれているため、油でソテーしたり、和え物に良質の油を入れることにより効果的に栄養素を取ることができます。旬の野菜を食卓に上手に取り入れて、寒さに負けず健康でお過ごしください。

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↑