

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)
- 1月休業予定日 1日(日)～3日(火)
- 以下の日には営業時間を変更させていただきます
- いきいき朝ごはん予定日 14日(土) 28日(土)
- 6日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 29日(日) 12:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 31日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



栄養コラム～食事から摂れる幸せホルモンって～

心身の疲労は溜まっていますか？今回は食事から心の健康をテーマに「幸せホルモン」と言われている「セロトニン」を分泌しやすくする食材を紹介します♪

※トリプトファン 昼間に脳内で「セロトニン」に変化！肉、魚、大豆製品、乳製品に多く含有

※ビタミンB6 「トリプトファン」が「セロトニン」に変化する手助けをする栄養素！青魚、鶏肉、バナナ、ニンニク、ナッツ、生姜に多く含有

1日 元日

休館日

2月	お正月	3日 火	4日 水	5日 木	6日 金	7日 土	8日 日
9日 月	成人の日	10日 火	11日 水	12日 木	13日 金	14日 土	15日 日
16日 月	17日 火	18日 水	19日 木	20日 金	21日 土	22日 日	23日 月
24日 火	25日 水	26日 木	27日 金	28日 土	29日 日	30日 月	31日 火

12/29～1/3休館日

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

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

13:30～ 詩吟
14:00～ カラオケ①



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

10:00～ 書道
14:00～ 水墨画

10:00～ タンゴセラピー
13:30～ ハンドメイド

13:30～ ふれあい卓球

15:00～ ボイストレーニングA
16:00～ ボイストレーニングB

14:00～ カラオケ②

12:30～ ビーズアクセサリー

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

10:00～ 透明水彩画
14:00～ 水墨画
14:00～ 楽しく始める英会話

10:00～ タンゴセラピー
13:30～ アロマ&ハーブ講座

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

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

13:00～ 俳句
14:00～ カラオケ①



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

10:00～ 書道
14:00～ 楽しく始める英会話

10:00～ タンゴセラピー

13:30～ ふれあい卓球

15:00～ ボイストレーニングA
16:00～ ボイストレーニングB

14:00～ カラオケ②



29日 日

14:00～ 楽しく始める英会話

10:00～ タンゴセラピー

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

QRコードはこちら↑