

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)
- 1月休業予定日 22日(日)
- 朝ごはん予定日 7日(土) 21日(土)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 18日(水) 10:00-14:30 (ラストオーダー14:00)
- ※カフェコンサート開催のため
- 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



2月 お正月

3日 火

4日 水 13:30～俳句

5日 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

6日 金 13:30～パステルアート教室

7日 土

8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) 13:00～声の講座① 14:00～声の講座②

12/29～1/3休館日

9日 月 10:30～座タップダンス健康法 13:30～アロマ&ハーブ講座 成人の日

10日 火 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)

11日 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 14:00～美しいペン字を書く 14:00～食べて美味しい栄養士講座

12日 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

13日 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

14日 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

15日 日 体育館無料開放日 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) 13:00～声の講座① 14:00～声の講座②

16日 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

17日 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)

18日 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

19日 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

20日 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

21日 土 9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)

22日 日 臨時休館日

23日 月 10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～絵手紙① 10:30～座タップダンス健康法 11:15～絵手紙② 13:00～カラオケ① 14:30～カラオケ②

24日 火 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)

25日 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

26日 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

27日 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

28日 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

29日 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) 13:00～声の講座① 14:00～声の講座②

30日 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

31日 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)

カレンダーの見方

- 午前中の教室 (始): 初回
- 午後中の教室 (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：バスケットボール・卓球
道具はご持参ください。
譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。

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↑