

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/午後/夜間の教室
(始):初回 (終):最終回
※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↑