

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。

		<p>9:15～ 囲碁入門・水曜</p> <p>1 10:30～ 囲碁初級～中級・水曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・水曜</p> <p>水 13:00～ デコビーズで飾り作り</p>	<p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>2 16:00～ ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ ゆったり書道</p> <p>木</p>	<p>13:30～ 詩吟</p> <p>3 14:00～ カラオケ①</p>  <p>金</p>	<p>13:00～ 体内時計を意識した身体づくり</p> <p>4</p> <p>土</p>	<p>5</p>  <p>日</p>
<p>6 14:00～ 水墨画</p> <p>14:00～ 楽しく始める英会話</p> <p>月</p>	<p>10:00～ タングセラピー</p> <p>7 10:30～ 折り紙</p> <p>火</p>	<p>13:30～ ふれあい卓球</p> <p>8</p> <p>水</p>	<p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>9 16:00～ ボイストレーニングB</p> <p>木</p>	<p>14:00～ カラオケ②</p> <p>10</p> <p>金</p>	<p>12:30～ ビーズアクセサリ</p> <p>11 三田 芝地区元気フェスタ</p>  <p>土</p>	<p>9:15～ 囲碁入門・日曜</p> <p>12 10:30～ 囲碁初級～中級・日曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・日曜</p> <p>日</p>
<p>10:00～ 書道</p> <p>13 14:00～ 楽しく始める英会話</p> <p>月</p>	<p>10:00～ タングセラピー</p> <p>14</p>  <p>火</p>	<p>9:15～ 囲碁入門・水曜</p> <p>15 10:30～ 囲碁初級～中級・水曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・水曜</p> <p>水 14:00～ 栄養士講座</p>	<p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>16 16:00～ ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ ゆったり書道</p> <p>木</p>	<p>13:00～ 俳句</p> <p>17 14:00～ カラオケ①</p> <p>金</p>	<p>10:30～ クラシックコンサート</p> <p>18</p> <p>土</p>	<p>19</p> <p>日</p>
<p>10:00～ 透明水彩画</p> <p>20 14:00～ 水墨画</p> <p>14:00～ 楽しく始める英会話</p> <p>月</p>	<p>10:00～ タングセラピー</p> <p>21 13:30～ ハンドメイド</p> <p>火</p>	<p>13:30～ ふれあい卓球</p> <p>22</p> <p>水</p>	<p>23</p>  <p>木</p>	<p>14:00～ カラオケ②</p> <p>24</p>  <p>金</p>	<p>25</p> <p>土</p>	<p>9:15～ 囲碁入門・日曜</p> <p>26 10:30～ 囲碁初級～中級・日曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・日曜</p> <p>日</p>
<p>10:00～ 書道</p> <p>27 14:00～ 楽しく始める英会話</p> <p>月</p>	<p>10:00～ タングセラピー</p> <p>28 13:30～ アロマ&ハーブ</p> <p>火</p>					<p>※ お風呂のご利用は下記の通りです。</p> <p>(男性) 月・水・金 (女性) 火・木・土</p> <p>10:30～18:30 (最終受付18:00)</p>  

マーブルカフェ営業情報 (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)
- 2月休業予定日 なし
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 13日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 16日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 18日(土) 12:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 28日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

- いきいき朝ごはん予定日
- 11日(土) 25日(土)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



栄養コラム～いちごの栄養価について～

2月に旬を迎えるいちごの栄養価についてご紹介します♪

- ☆ **ビタミンC**: 免疫力を高め、活性酸素の害から身体を守るビタミンCが豊富！
風邪、感染症の予防や老化防止効果が期待できます。
- ☆ **ペクチン**: 食物繊維の一種で、糖質の吸収を緩やかにしたり、
コレステロールの排出を促すことで、生活習慣病の予防に効果が期待ができます。



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♪



虎ノ門いきいきプラザブログ で検索！

QRコードはこちら↑