


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

 ※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)

※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。



| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------|--|---|--|----------------|--|---|---|---|--|---|
| 3 月  | 9:30～ おもてなしの茶道(始) 13:00～ ふれあい卓球①(始) 14:10～ ふれあい卓球②(始) | 4 火 | 13:00～ 臨床美術講座(始) | 5 水  | 13:00～ カラオケ①(始) 14:10～ カラオケ②(始) | 6 木 | 9:00～ 輪投げ 10:30～ エンジョイフラ!(始) 13:00～ コーラス | 7 金  | 9:15～ 囲碁(初級～中級)(始) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(始) | 8 土  | 10:00～ ヴォイストレーニング(初級)(始) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)(始) 13:00～ 書道教室(始) | 9 日  |
| 10 月  | 11:00～ フラメンコ(始) 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球② | 11 火 | 10:00～ 絵手紙教室①(始) 11:10～ 絵手紙教室②(始) 13:00～ ペン字(始) 15:30～ 日本語で歌うシャンソン(始) | 12 水  | 10:00～ 書道教室(始) 13:00～ カラオケ① 14:00～ 栄養士講座 14:10～ カラオケ② | 13 木 | 9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス | 14 金  | 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ ビーズアクセサリー教室(始) 14:00～ フラダンス(始) | 15 土  | 10:00～ ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～ 書道教室 | 16 日 |
| 17 月  | 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球② | 18 火 | 13:00～ ペン字(始) | 19 水  | 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② | 20 木 | 9:00～ 輪投げ 10:30～ エンジョイフラ! 13:00～ コーラス | 21 金  | 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) | 22 土  | 9:30～ 芝の語り部と歩く! 芝浦運河めぐり | 23 日  |
| 24 月  | 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球② | 25 火 | 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 15:30～ 日本語で歌うシャンソン | 26 水  | 10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② | 27 木 | 9:00～ 輪投げ | 28 金  | 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス | 29 土  | 昭和の日 | 30 日  |

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)
 - 4月休業予定日 なし
 - 朝ごはん予定日 12日(水) 26日(水)
 - 朝ごはん対象、事前申込・抽選制
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
 13日(木) 11:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
 28日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



栄養コラム～"若返り野菜"アスパラガスの栄養価について～

4月に旬を迎えるアスパラガスの栄養素についてご紹介します♪

- ☆アスパラギン酸：エネルギー代謝に関わるアミノ酸の一種で疲労回復やスタミナアップ効果が期待できます。
- ☆ルチン：穂先に豊富に含まれており、血管を丈夫にし血圧の上昇を抑える効果が期待できます。



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!



三田いきいきプラザブログ

QRコードはこちら↑