

### 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)



10:00～ 遺言について基本を学ぼう

- 1 13:30～ 詩吟(終)
- 14:00～ 自主カラオケ

### とらトピア秋祭り



### 臨時休館日



<p>4 月</p> <p>14:00～ 水墨画</p> <p>14:00～ 楽しく始める英会話</p>	<p>5 火</p>	<p>6 水</p> <p>9:15～ 囲碁入門・水曜(終)</p> <p>10:30～ 囲碁初級～中級・水曜(終)</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・水曜(終)</p>	<p>7 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ ゆったり書道</p>	<p>8 金</p> <p>14:00～ カラオケ</p>	<p>9 土</p> <p>12:30～ ピーズアクセサリー(終)</p>	<p>10 日</p> <p>9:15～ 囲碁入門・日曜(終)</p> <p>10:30～ 囲碁初級～中級・日曜(終)</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・日曜(終)</p>
<p>11 月</p> <p>10:00～ 書道</p> <p>14:00～ 楽しく始める英会話</p>	<p>12 火</p>	<p>13 水</p> <p>10:30～ 折り紙初級</p> <p>ゆるスポ～ニュースポーツを 楽しもう～を神明で開催します!!</p>	<p>14 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p>	<p>15 金</p> <p>13:00～ 俳句(終)</p> <p>14:00～ 自主カラオケ(終)</p>	<p>16 土</p> <p>14:00～ 歌声広場</p>	<p>17 日</p>
<p>18 月</p> <p>10:00～ 透明水彩画(終)</p> <p>14:00～ 水墨画(終)</p> <p>14:00～ 楽しく始める英会話</p>	<p>19 火</p> <p>13:30～ ハンドメイド(終)</p>	<p>20 水</p> <p>10:30～ 折り紙初級(終)</p> <p>14:00～ Men's身だしなみ講座</p>	<p>21 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA(終)</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB(終)</p> <p>17:30～ ゆったり書道(終)</p>	<p>22 金</p> <p>14:00～ カラオケ(終)</p>	<p>23 土</p>	<p>24 日</p>
<p>25 月</p> <p>10:00～ 書道(終)</p> <p>14:00～ 楽しく始める英会話(終)</p>	<p>26 火</p> <p>13:30～ アロマ&amp;ハーブ(終)</p>	<p>27 水</p>	<p>28 木</p>	<p>29 金</p>	<p>30 土</p> <p>13:00～ 眉メイクレッスン</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)
  - 9月休業予定日 2日(土) 3日(日)
  - いきいき朝ごはん予定日 9日(土) 23日(土)
  - ※65歳以上の区民対象、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
- 1日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
  - 11日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
  - 30日(土) 12:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



### 栄養コラム～秋の味覚「秋刀魚」の到来～

秋の食材の代表格の秋刀魚の脂には動脈硬化など生活習慣病予防にも役立つEPAやDHAが多く含まれ、たんぱく質、ビタミンB12、カルシウム、鉄分など栄養バランスも優れています。

脂の酸化を抑えるために、ビタミンC、Eの豊富な「すだち」を組み合わせることで食べることがおすすめです★

美味しい食べ物が出回るこの季節、秋が深まっていくのが楽しみです

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↑