

### 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。



※お風呂のご利用は男性・女性共に  
月・水・金の12:00～18:30  
(最終受付18:00まで)



<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>4</b> 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</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>5</b> 13:00～ 臨床美術講座(終)</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>6</b> 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>7</b> 9:30～ 防災体験イベント in芝公園 10:20～ エンジョイフラ♪ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>8</b> 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>9</b> 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</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> </div> </div>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>11</b> 9:30～ おもてなしの茶道(終) 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</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>12</b> 10:00～ 絵手紙教室①(終) 11:10～ 絵手紙教室②(終) 13:00～ ペン字(終) 15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>13</b> 10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 13:30～ ゆるスポ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>14</b> 9:30～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>15</b> 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>16</b> 10:00～ ヴォイストレーニング(初級)(終) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)(終) 13:00～ 書道教室(終)</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> </div> </div>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>18</b> 敬老の日</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>19</b> 9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座-(始) 13:00～ ペン字(終) 16:00～ 夕涼み企画 ～デコパージュ石鹸～</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>20</b> 13:00～ カラオケ①(終) 14:10～ カラオケ②(終)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>21</b> 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ♪ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室 14:00～ 気象講座「台風のはなし」</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>22</b> 9:15～ 囲碁(初級～中級)(終) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(終) 13:00～ 終活のはなし 14:00～ フラダンス(終)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>23</b> 秋分の日</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> </div> </div>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>25</b> 11:00～ フラメンコ(終) 13:00～ ふれあい卓球①(終) 14:10～ ふれあい卓球②(終)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>26</b> 9:30～ 舞踊-タンゴセラピー講座- 13:00～ 心の模様を描いてみよう ～浦野真樹の抽象画講座～ 15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>27</b> 10:00～ 書道教室(終)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>28</b> 9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室(終)</p> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>29</b></p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> </div> </div>	

### 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)
- 9月休業予定日 9日(土)
- 朝ごはん予定日 13日(水) 27日(水)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 12日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 30日(土) 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～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!



三田いきいきプラザブログ

QRコードはこちら↑