

神明だより10月号

港区立神明いきいきプラザ
【指定管理者】百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニケーションズ共同事業体

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)
日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方		体育館無料開放日					ホームページでも情報を発信しています！					
：午前の教室	(始)：初回		※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)		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：バドミントン・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お願いします。	・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♪		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	1 日		
：午後の教室	(終)：最終回						神明いきいきプラザ ブログ	で検索！	QRコードはこちら↑			
：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。												
2 月 	10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ	3 火 	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)	4 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～ 俳句 13:30～ 茶道(表)②	5 木 	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン	6 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～ パステルアート教室	7 土 	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	8 日
9 月 	13:30～ アロマ&ハーブ講座 	10 火 	10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 社交ダンス 中級 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 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	11 水 	10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス 初級 14:00～ 美しいペン字を書く	12 木 	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②	13 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 土 	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 围碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ	15 日
16 月 	10:00～ 絵手紙① 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ カラオケ 	17 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 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	18 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 木 	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン	20 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 14:00～ 仏原語シャンソン	21 土 	9:30～ 围碁(初級～中級) 11:00～ 围碁(上級～有段)	22 日
23 月 	10:00～ 絵手紙① 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ カラオケ	24 火 	10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 社交ダンス 中級 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 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	25 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 木 	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②	27 金 	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 土 	9:30～ 围碁(初級～中級) 11:00～ 围碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ 	29 日
30 月 	10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 	31 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 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 14:30～ 日常英会話 中級	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) <ul style="list-style-type: none"> ●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30) ●10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 2日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 19日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 31日 (火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 					栄養コラム～体に優しい旬の食材～ 木の葉が少ししづき始める頃となりましたが、 皆様いかがお過ごしでしょうか？ 今回は秋の味覚の一つである「栗」についてのお話です♪ 栗にはでんぶんをはじめ、疲労回復や免疫力に役立つビタミンB1、 便秘改善効果のある食物繊維などが豊富に含まれています。 “食欲の秋”とも言われていますが、食べすぎには注意しつつ 旬の食材を上手く取り入れていきましょう！			