

<div>カレンダーの見方</div> <div><div>午前教室 (始): 初回</div><div>午後教室 (終): 最終回</div><div>夜間の教室</div></div> <div>※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。</div>		<div>※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)</div>		<div>体育館無料開放日</div> <div>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</div> <div>今月の種目: バドミントン・卓球</div> <div>道具はご持参ください。譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。</div>		<div>ホームページでも情報を発信しています!</div> <div>・今週のランチ・休館情報 ・講座やイベントのご案内</div> <div>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♪</div> <div>神明いきいきプラザ ブログ <div>で検索!</div> QRコードはこちら↑</div>		<div>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</div> <div>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</div> <div>13:00～ 声の講座①</div> <div>14:00～ 声の講座②</div>					
<div>2月</div> <div>10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ</div> <div>お風呂</div>		<div>3火</div> <div>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)</div>		<div>4水</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>5木</div> <div>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</div>		<div>6金</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>7土</div> <div>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div>お風呂</div>		<div>8日</div> <div>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</div>	
<div>9月</div> <div>13:30～ アロマ&ハーブ講座</div> <div>お風呂</div> <div>スポーツの日</div>		<div>10火</div> <div>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)</div>		<div>11水</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>12木</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>13金</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>14土</div> <div>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ</div> <div>お風呂</div>		<div>15日</div> <div>体育館無料開放日</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>	
<div>16月</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>17火</div> <div>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)</div>		<div>18水</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>19木</div> <div>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</div>		<div>20金</div> <div>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室</div> <div>お風呂</div>		<div>21土</div> <div>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div>お風呂</div>		<div>22日</div> <div>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</div>	
<div>23月</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>24火</div> <div>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)</div>		<div>25水</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>26木</div> <div>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</div>		<div>27金</div> <div>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</div> <div>お風呂</div>		<div>28土</div> <div>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ</div> <div>お風呂</div>		<div>29日</div> <div>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</div>	
<div>30月</div> <div>10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ</div> <div>お風呂</div>		<div>31火</div> <div>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</div>		<div>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)</div> <div>●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30) ※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)</div> <div>●10月休業予定日 なし ●朝ごはん予定日 7日(土) 21日(土) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制</div> <div>営業中</div>				<div>栄養コラム～体に優しい旬の食材～</div> <div>木の葉が少しずつ色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♪ 栗にはでんぷんをはじめ、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 旬の食材を上手に取り入れていきましょう!</div>					