

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)



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↑

令和5年度
ほのぼの作品展
10月6日(金)～15日(日)
いきいきプラザ営業時間内

1

日

2月

14:00～水墨画(始)

3火



4水

9:15～囲碁入門・水曜(始)

10:30～囲碁初級～中級・水曜(始)

11:45～囲碁上級～有段・水曜(始)

5木

15:00～ボイストレーニングA(始)

16:00～ボイストレーニングB(始)

17:30～ゆったり書道(始)

6金

13:30～詩吟(始)

14:00～自主カラオケ(始)

7土

芝地区合同
歌謡祭
10:30～13:00頃(開場 10:15)
観覧をご希望の方は神明いきいきプラザへ

8日

9:15～囲碁入門・日曜(始)

10:30～囲碁初級～中級・日曜(始)

11:45～囲碁上級～有段・日曜(始)

空調工事のためマーブルカフェ休業 10/2～15

9月

10:00～書道(始)



10火

11水

12木

15:00～ボイストレーニングA

16:00～ボイストレーニングB

13金

14:00～カラオケ(始)

14土

15日

9:15～囲碁入門・水曜

10:30～囲碁初級～中級・水曜

11:45～囲碁上級～有段・水曜

16月

10:00～透明水彩画(始)

14:00～水墨画

17火

13:30～ハンドメイド(始)

18水

14:00～栄養士講座



19木

15:00～ボイストレーニングA

16:00～ボイストレーニングB

17:30～ゆったり書道

20金

13:00～俳句(始)

14:00～自主カラオケ

21土



22日

23月

10:00～書道

24火

13:30～アロマ&ハーブ(始)

25水

26木

15:00～ボイストレーニングA

16:00～ボイストレーニングB

27金

14:00～カラオケ



28土

29日

9:15～囲碁入門・日曜

10:30～囲碁初級～中級・日曜

11:45～囲碁上級～有段・日曜

30月

31火

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)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

19日(木) 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)

●10月休業予定日

2日(月)～15日(日)

●いきいき朝ごはん予定日

21日(土) 28日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



栄養コラム～体に優しい旬の食材～

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！