・今週のランチ・休館情報

・講座やイベントのご案内

虎ノ門いきいきプラザ ブログ で検索!

チェックしてみてください♪

日曜日

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

カレンダーの見方

:午後の教室

30

月

: 午前の教室 (始):初回

(終): 最終回

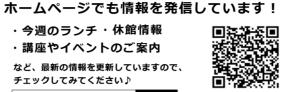
: 夜間の教室

※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)



QRコードはこちら↑



1

B

こ希望の万はスタッフまでお声掛け	トさい。					
14:00~ 水墨画(始) 2	3	9:15~ 囲碁入門・カ 4 10:30~ 囲碁初級~中			7 芝地区合	9:15~ 囲碁入門・日曜(始) 8 10:30~ 囲碁初級~中級・日曜(始)
月	火	11:45~ 水	段・水曜(始) 17:30~ ゆったり書道 木	金 金	10:30~13:00は 観覧をご希望の方は神明	
空調工事のた	めマーブルカフ	工休業 10/2~1	.5			
10:00~ 書道(始)	10	11	15:00~ ボイストレー 12 16:00~ ボイストレー		14	9:15~ 囲碁入門・水曜 15 10:30~ 囲碁初級~中級・水曜
月スポーツの日	火	水	木	金	±	11:45~ 囲碁上級~有段・水曜 日
10:00~ 透明水彩画(始)	13:30~ ハンドメイド(始) 14:00~ 栄養 士講座		-ニングA 13:00~ 俳句(始)		
16 14:00~水墨画	17	18	19 16:00~ ボイストレー 17:30~ ゆったり書道	-ニングB 20 14:00~ 自主カラオケ	21	22
月	火	水	*	金	±	
10:00~ 書道	13:30~ アロマ&ハーブ(! 24	始) 25	15:00~ ボイストレー 26 16:00~ ボイストレー		28	9:15~ 囲碁入門・日曜 29 10:30~ 囲碁初級~中級・日曜
月	火	水	木	金 *	±	□ 11:45~ 囲碁上級~有段・日曜
			・ 党業情報(日~日まで毎日党業してい		・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	

マーブルカフェ営業情報 (月~日まで毎日営業しています)

※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)

●営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ●10月休業予定日

りの食材を上手く取り入れていきましょう!

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

B

営業中

555

2日 (月) ~15日 (日)

21日(土)28日(土)

●いきいき朝ごはん予定日

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

31

火