三田だより11月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

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

- ：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。

		1 水 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ②	**2 木** 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	**3 金** 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段) 13:00~ いきいき寄席 	**4 土** 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	**5 日**
6 月 9:30~ おもてなしの茶道 13:00~ ふれあい卓球① 13:00~ iPad講座(始) 14:10~ ふれあい卓球②	**7 火** 9:30~ 舞踊-タンゴセラピー講座- 13:00~ 臨床美術講座	**8 水** 10:00~ 書道教室 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ②	**9 木** 9:00~ 輪投げ 13:00~ コーラス 13:00~ 麻雀教室	**10 金** 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段) 13:00~ お薬手帳ケース作り 14:00~ フラダンス	**11 土** 13:00~ ジャズコンサートin三田 	**12 日**
13 月 11:00~ フラメンコ 10:00~ みたまち倶楽部(始) 13:00~ ふれあい卓球① 13:00~ iPad講座 14:10~ ふれあい卓球②	**14 火** 9:30~ 舞踊-タンゴセラピー講座- 10:00~ 絵手紙教室① 11:10~ 絵手紙教室② 13:00~ ペン字 15:30~ 日本語で歌うシャンソン	**15 水** 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ② 	**16 木** 9:00~ 輪投げ 10:20~ エンジョイフラ♪(終) 13:00~ コーラス 13:00~ 麻雀教室 13:00~ 歴史講座 ～日本の鉄道史～	**17 金** 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段) 14:00~ いきいきレッグケア	**18 土** 13:00~ 書道教室	**19 日**
20 月 9:30~ おもてなしの茶道 13:00~ ふれあい卓球① 13:00~ iPad講座 14:10~ ふれあい卓球②	**21 火** 9:30~ 舞踊-タンゴセラピー講座- 13:00~ ペン字	**22 水** 10:00~ 書道教室 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ②	**23 木** 9:00~ 輪投げ 	**24 金** 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段) 14:00~ フラダンス	**25 土** 	**26 日**
27 月 11:00~ フラメンコ 13:00~ ふれあい卓球① 13:00~ iPad講座(終) 14:10~ ふれあい卓球②	**28 火** 9:30~ 舞踊-タンゴセラピー講座-(終) 10:00~ 絵手紙教室① 11:10~ 絵手紙教室② 15:30~ 日本語で歌うシャンソン	**29 水** 13:00~ カラオケ① 14:00~ 三田珈琲講座 14:10~ カラオケ② 	**30 木** 9:00~ 輪投げ 13:00~ 麻雀教室 14:00~ いきいきと生活を送り続けるために	※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）		

まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中！ / 日・祝は休業)

営業中

- **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
7日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
29日（水）10:00-13:30（ラストオーダー13:30）
30日（木）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）

- **11月休業予定日**
なし
- **朝ごはん予定日**
8日（水）22日（水）
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム～グルメコラボが始まります！！～

11月13日（月）～26日（日）の期間、三田・神明・虎ノ門いきいきプラザにて、
青森県、愛媛県、山形県など全7県の食材や特産品を使用した「グルメコラボ」を実施します！
栄養士・管理栄養士が腕によりをかけて考案した特別なランチやスイーツをお楽しみいただけます☆
日本を旅行した気分で、3館を食べ歩いてみてくださいね♪

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　で検索！

QRコードはこちら↑

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【10月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17　TEL 03-3452-9421