三田だより12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。

※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)

				1 金 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段)	2 土 9:20~ お札と肖像in港区 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	3 日
4 月 9:30~ おもてなしの茶道 13:00~ ふれあい卓球① 14:10~ ふれあい卓球②	5 火 13:00~ 臨床美術講座	6 水 9:10~ 秋のお出掛け	7 木 9:00~ 輪投げ 13:00~ コーラス 13:00~ 麻雀教室	8 金 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段) 14:00~ フラダンス 14:00~ MITAシネマ座	9 土 臨時休館日	10 日 13:00~ 年忘れ三田いきいき2023ライブ
11 月 11:00~ フラメンコ 10:00~ みたまち倶楽部 13:00~ ふれあい卓球① 14:10~ ふれあい卓球②	12 火 10:00~ 絵手紙教室① 11:10~ 絵手紙教室② 13:00~ ペン字 13:00~ 干支のきめこみパッチワーク 13:00~ 苔玉講座 15:30~ 日本語で歌うシャンソン	13 水 10:00~ 書道教室 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ②	14 木 9:00~ 輪投げ 13:00~ コーラス 13:00~ 麻雀教室	15 金 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ パン作り講座 11:00~ 囲碁(上級～有段)	16 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	17 日
18 月 9:30~ おもてなしの茶道 13:00~ ふれあい卓球① 14:10~ ふれあい卓球②	19 火 10:00~ おせち講座 13:00~ ペン字 15:30~ 日本語で歌うシャンソン	20 水 11:30~ ハンドベル演奏会 13:00~ カラオケ① 14:10~ カラオケ②	21 木 9:00~ 輪投げ 10:30~ 宇宙講座 13:00~ コーラス 13:00~ 麻雀教室	22 金 9:15~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段) 14:00~ フラダンス	23 土	24 日
25 月 11:00~ フラメンコ 13:00~ ふれあい卓球① 14:10~ ふれあい卓球②	26 火 10:00~ 絵手紙教室① 11:10~ 絵手紙教室②	27 水 10:00~ 書道教室 13:00~ カラオケ大会	28 木 9:00~ 輪投げ	29 金	30 土	31 日 大晦日

年末年始休館日
12月29日(木)～1月3日(火)

良いお年を

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
  12日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
  28日（木）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
- 12月休業予定日
  9日(土)・28日（木）～31日（日）
- 朝ごはん予定日
  13日（水）27日（水）
  ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム～七面鳥を食べるのはなぜ？～

12月といえばクリスマス♪
三田・神明・虎ノ門いきいきプラザにて今年もクリスマスランチを販売します！
イギリス人がアメリカに移住した頃、食料不足に陥った移民達に先住民が七面鳥をはじめとした
食料を分け与えました。そのお礼として、移民達が感謝祭を行ったことをきっかけに
感謝と祝いの席でよく食べる食卓に並べられるようになりました。

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。【11月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17　TEL 03-3452-9421