

1 月		2 火		3 水		4 木		5 金	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:30～ パステルアート教室	6 土	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	7 日	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)
12月28日(木)～1月3日(水) 年末年始休館日													
8 月	10:00～ 絵手紙① 11:15～ 絵手紙② 13:30～ アロマ&ハーブ講座 	9 火	10:00～ ヴォイストレーニング 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 	10 水	9:30～ 茶道(表)① 13:00～ 社交ダンス 初級 13:30～ 茶道(表)② 14:00～ 美しいペン字を書く 	11 木	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 15:00～ 木曜ヨガ①	12 金	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	13 土	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 	14 日	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)
15 月	10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 	16 火	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)	17 水	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 13:30～ 俳句 14:00～ 基本の書 	18 木	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	19 金	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 	20 土	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:30～ ローズクラブ	21 日	体育館無料開放日 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)
22 月	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 	23 火	10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ 社交ダンス 中級 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)	24 水	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 	25 木	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 14:00～ 仏原語シャンソン	26 金	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	27 土	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 	28 日	臨時休館日
29 月	10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ 	30 火	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)	31 水	10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス 初級 	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 <small>※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。</small>		※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)		体育館無料開放日 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 今月の種目: バスケットボール・卓球 道具はご持参ください。			

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)

- 営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)
- 1月休業予定日 1日(月)～3日(水)・28日(日)
- 朝ごはん予定日 7日(土) 21日(土)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 8日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 31日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム～冬に旬を迎える「根菜類」について～

冬の寒気が身にしみる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
 今回は冬に旬を迎える栄養たっぷりの「根菜類」についてのお話です★
 人参やごぼうなどの根菜類には便秘改善効果のある食物繊維をはじめ、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれており、血流を良くして体を温める効果があります。
 この時期ぴったりの鍋料理に冬野菜をたくさん入れてみてはいかがでしょうか♪

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♪
- 神明いきいきプラザブログ QRコードはこちら↑