

<p>カレンダーの見方</p> <p>■ : 午前の教室 (始): 初回</p> <p>■ : 午後の教室 (終): 最終回</p> <p>■ : 夜間の教室</p> <p>※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。</p>				<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>1 10:20～ エンジョイフラ♪</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>木 13:00～ 麻雀教室</p> <p>14:30～ 節分イベント</p>	<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>2 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>  <p>金</p>	<p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>3 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)</p> <p>13:00～ 書道教室</p> <p>土</p>	<p>4</p>  <p>日</p>
<p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>5 13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:30～ スマホ講座(終)</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p>月</p> 	<p>10:30～ 食品講座「食品ロスとだしの秘密を学ぶ」</p> <p>6 13:00～ 臨床美術講座</p>  <p>火</p>	<p>13:00～ カラオケ①</p> <p>13:00～ フラワーアレンジメント講座</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>水</p>  	<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>8 13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>木</p>	<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>9 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p> <p>金</p> 	<p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>10 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)</p> <p>13:00～ 書道教室</p> <p>土</p> 	<p>11</p>  <p>日</p>	
<p>10:00～ 防災パン講座</p> <p>12 11:00～ フラメンコ</p>  <p>月</p> 	<p>10:00～ 絵手紙教室①</p> <p>13 11:10～ 絵手紙教室②</p> <p>13:00～ ペン字</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p> <p>火</p>	<p>10:00～ 書道教室</p> <p>14 13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>水</p> 	<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>15 10:20～ エンジョイフラ♪</p> <p>13:00～ コーラス</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>木</p>	<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>16 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>金</p> 	<p>17</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>芝地区</p> <p>元気フェスタ</p> <p>10:00-15:00</p> </div> <p>土</p>	<p>18</p>  <p>日</p>	
<p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>19 13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p>月</p> 	<p>13:00～ ペン字</p> <p>20</p>  <p>火</p>	<p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>水</p> 	<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>22 13:00～ 麻雀教室</p> <p>木</p>	<p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>23 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p> <p>金</p> 	<p>24</p>  <p>土</p>	<p>25</p>  <p>日</p>	
<p>11:00～ フラメンコ</p> <p>26 13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> <p>月</p> 	<p>10:00～ 絵手紙教室①</p> <p>27 11:10～ 絵手紙教室②</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p> <p>火</p>	<p>10:00～ 書道教室</p> <p>28 13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> <p>水</p> 	<p>9:00～ 輪投げ</p> <p>29 10:00～ ランチさんぽ</p> <p>13:00～ 麻雀教室</p> <p>木</p> 	<p> ※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)</p>			

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

13日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

16日(金) 10:00-14:00 (ラストオーダー13:30)

29日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●2月休業予定日 17日

●朝ごはん予定日 14日(水) 28日(水)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



栄養コラム～節分に欠かせない「大豆」の栄養～

2月3日は節分です!今回は節分に欠かせない大豆のお話です☆

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、たんぱく質を豊富に含みます。

納豆や厚揚げ、豆腐などに加工され、簡単にたんぱく質を摂ることができます♪

副菜に冷奴を足してみたり、味噌汁に油揚げを入れてみたりするのがおすすめです!

普段の食事に大豆製品をプラス1品して、上手にたんぱく質を補給しましょう!!

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



QRコードはこちら↑