

1 月	2 火	3 水 9:15～ 囲碁中級・上級(始) 11:00～ 囲碁有段(始) 	4 木 15:00～ ボイストレーニングA(始) 16:00～ ボイストレーニングB(始) 17:30～ ゆったり書道(始)	5 金 14:00～ 自主カラオケ(始) ※60歳以上の港区民のみ参加可能	6 土 	7 日 
8 月 10:00～ 書道(始) 14:00～ ステキな声づくり 	9 火 	10 水	11 木 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	12 金 14:00～ カラオケ(始)	13 土 12:30～ ピーズアクセサリー(始) 14:00～ リバーシティ・ダンディーズ 歌声コンサート 	14 日 9:15～ まったく初めての囲碁入門(始) 11:00～ 囲碁初級(始)
15 月 10:00～ 透明水彩画(始) 14:00～ ステキな声づくり	16 火 13:30～ ハンドメイド(始)	17 水 9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段	18 木 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB 17:30～ ゆったり書道	19 金 13:00～ 俳句(始) 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	20 土 	21 日
22 月 10:00～ 書道 14:00～ ステキな声づくり	23 火 13:30～ アロマ&ハーブ(始)	24 水 	25 木 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	26 金 14:00～ カラオケ	27 土	28 日 9:15～ まったく初めての囲碁入門 10:30～ 囲碁初級

29  
月  


30  
火

**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)**





**マーブルカフェ営業情報** (月～日まで毎日営業しています)

●営業時間 10:00-16:00 (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

8日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

13日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)

30日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●4月休業予定日 なし

●いきいき朝ごはん予定日 13日(土) 27日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

**営業中**





**栄養コラム～春の風物詩 ほたるいかの水揚げ～**

富山湾はほたるいかの産地として有名で、水揚げは春の風物詩として観光名物となっています。ほたるいかの内臓には、

**旨味成分のアミノ酸が多く含まれ**

ハラワタごと食べるのが美味しいです！

北陸地方の特産物を食べて応援するのもいいですね。

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！

虎ノ門いきいきプラザブログ



QRコードはこちら↑