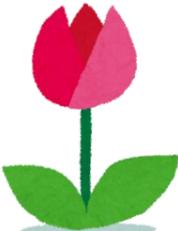


<p><b>1</b> 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道(始)</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①(始)</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②(始)</p> 	<p><b>2</b> 火</p> <p>13:00～ 臨床美術講座(始)</p> 	<p><b>3</b> 水</p> <p>13:00～ カラオケ①(始)</p> <p>14:10～ カラオケ②(始)</p> 	<p><b>4</b> 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:20～ エンジョイフラ♪(始)</p> <p>13:00～ コーラス</p>	<p><b>5</b> 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)</p> 	<p><b>6</b> 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)(始)</p> <p>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)(始)</p> <p>13:00～ 書道教室(始)</p>	<p><b>7</b> 日</p> 	
<p><b>8</b> 月</p> <p>11:00～ フラメンコ(始)</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p><b>9</b> 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室①(始)</p> <p>11:10～ 絵手紙教室②(始)</p> <p>13:00～ ペン字(始)</p> <p>15:30～ 日本語で歌うシャンソン(始)</p>	<p><b>10</b> 水</p> <p>10:00～ 書道教室(始)</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> 	<p><b>11</b> 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p>	<p><b>12</b> 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>10:00～ 春のパン作り講座</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13:00～ ピーズアクセサリー(始)</p> <p>14:00～ フラダンス(始)</p> 	<p><b>13</b> 土</p> 	<p><b>14</b> 日</p> 	
<p><b>15</b> 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p><b>16</b> 火</p> <p>13:00～ ペン字(始)</p>	<p><b>17</b> 水</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> 	<p><b>18</b> 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>10:20～ エンジョイフラ♪</p> <p>13:00～ コーラス</p>	<p><b>19</b> 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> 	<p><b>20</b> 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>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><b>21</b> 日</p> 	
<p><b>22</b> 月</p> <p>11:00～ フラメンコ</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p><b>23</b> 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室①</p> <p>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><b>24</b> 水</p> <p>10:00～ 書道教室</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> 	<p><b>25</b> 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p>	<p><b>26</b> 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～ フラダンス</p> 	<p><b>27</b> 土</p> <p>9:30～ シロカネ台地を訪ねるツアー</p>	<p><b>28</b> 日</p> 	
<p><b>29</b> 月</p> <p>昭和の日</p>  	<p><b>30</b> 火</p> <p>10:00～ はじめての春の練り切り</p>		<p><b>カレンダーの見方</b></p> <p> <span style="display:inline-block; width:10px; height:10px; background-color: #FFC0CB; border: 1px solid black;"></span> : 午前の教室 (始): 初回  <span style="display:inline-block; width:10px; height:10px; background-color: #FFFFE0; border: 1px solid black;"></span> : 午後の教室 (終): 最終回  <span style="display:inline-block; width:10px; height:10px; background-color: #E0FFFF; border: 1px solid black;"></span> : 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>			 ※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)

- 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
  - 4月休業予定日 なし
  - 朝ごはん予定日 10日(水) 24日(水)
  - 65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます  
 9日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)  
 30日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

**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!



三田いきいきプラザブログ

で検索!

QRコードはこちら↑