

<p>1 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>2 火</p> <p>13:00～ 臨床美術講座(始)</p> 	<p>3 水</p> <p>13:00～ カラオケ①(始)</p> <p>14:10～ カラオケ②(始)</p> 	<p>4 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>5 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>6 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>7 日</p> 	
<p>8 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>9 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>10 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>11 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p> <p>13:00～ コーラス</p>	<p>12 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～ ビーズアクセサリー(始)</p> <p>14:00～ フラダンス(始)</p> 	<p>13 土</p> 	<p>14 日</p> 	
<p>15 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>16 火</p> <p>13:00～ ペン字(始)</p>	<p>17 水</p> <p>13:00～ カラオケ①</p> <p>14:10～ カラオケ②</p> 	<p>18 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>19 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> 	<p>20 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>21 日</p> 	
<p>22 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>23 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>24 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>25 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p>	<p>26 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>27 土</p> <p>9:30～ シロカネ台地を訪ねるツアー</p>	<p>28 日</p> 	
<p>29 月</p> <p>昭和の日</p>  	<p>30 火</p> <p>10:00～ はじめての春の練り切り</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>午前中の教室 (始): 初回</li> <li>午後中の教室 (終): 最終回</li> <li>夜間の教室</li> </ul> <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>※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)
  - 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↑