

<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方(始)</p> <p>10:30～座タップダンス健康法(始)</p> <p>13:30～カラオケ(始)</p> <p>月</p> 	<p>10:00～日常英会話 初級(始)</p> <p>11:00～日常英会話 中級(始)</p> <p>13:00～ふれあい卓球①(始)</p> <p>13:30～日常英会話 初級(始)</p> <p>14:20～ふれあい卓球②(始)</p> <p>14:30～日常英会話 中級(始)</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)(始)</p> <p>火</p>	<p>9:30～茶道(表)①(始)</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)(始)</p> <p>13:30～茶道(表)②(始)</p> <p>13:30～俳句(始)</p> <p>水</p> 	<p>10:00～絵本アート教室(始)</p> <p>13:30～木曜ヨガ①(始)</p> <p>14:00～美しいかなを書く①(始)</p> <p>14:00～仏原語シャンソン(始)</p> <p>木</p>	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢(始)</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室(始)</p> <p>13:30～パステルアート教室(始)</p> <p>金</p> 	<p>9:30～囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)(始)</p> <p>土</p> 	<p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(始)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(始)</p> <p>日</p>
<p>10:00～絵手紙①(始)</p> <p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>11:15～絵手紙②(始)</p> <p>13:30～アロマ&ハーブ講座(始)</p> <p>13:30～カラオケ</p> <p>月</p> 	<p>10:00～ヴォイストレーニング(始)</p> <p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>10:00～社交ダンス 中級(始)</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p> <p>火</p>	<p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス 初級(始)</p> <p>14:00～美しいペン字を書く(始)</p> <p>水</p>  	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ②(始)</p> <p>14:00～美しいかなを書く②(始)</p> <p>木</p>	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～フラダンス入門(始)</p> <p>14:00～水墨画(始)</p> <p>金</p> 	<p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>土</p>	<p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>日</p> 
<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>13:30～カラオケ</p> <p>月</p>  	<p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p> <p>火</p>	<p>9:30～茶道(表)①</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス 初級</p> <p>13:30～茶道(表)②</p> <p>水</p> 	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ①</p> <p>14:00～美しいかなを書く①</p> <p>14:00～仏原語シャンソン</p> <p>木</p>	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>金</p>  	<p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>土</p>	<p>体育館無料開放日</p> <p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>日</p>
<p>10:00～絵手紙①</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>11:15～絵手紙②</p> <p>13:30～カラオケ</p> <p>月</p> 	<p>10:00～ヴォイストレーニング</p> <p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>10:00～社交ダンス 中級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>17:30～英語でLet's sing(夜間)</p> <p>火</p>	<p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス 初級</p> <p>14:00～基本の書(始)</p> <p>水</p>  	<p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ②</p> <p>14:00～美しいかなを書く②</p> <p>木</p>	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～フラダンス入門</p> <p>14:00～水墨画</p> <p>金</p> 	<p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>土</p>	<p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>日</p>

29 月

10:30～座タップダンス健康法




30 火

13:00～ふれあい卓球①

14:20～ふれあい卓球②

カレンダーの見方

- 午前(始)の教室 (始): 初回
- 午後(終)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

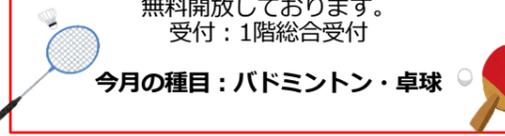
※お風呂のご利用は男性・女性共に
月・水・金の12:00～18:30
(最終受付18:00)




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: バドミントン・卓球



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)

●4月休業予定日 なし

●朝ごはん予定日 6日(土) 20日(土)

※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

1日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

29日(月・祝) 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)

30日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中



栄養コラム～春の風物詩 ほたるいかなの水揚げ～

富山湾はほたるいかな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。ほたるいかなの内臓には、
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！

神明いきいきプラザブログ QRコードはこちら↑

