

<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>		1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
<p>6 月</p> <p>14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ</p>	<p>7 火</p> <p>10:00～タンゴセラピー(始)</p>	<p>8 水</p> <p>9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段</p> 	<p>9 木</p> <p>17:30～ゆったり書道</p>	<p>10 金</p> <p>14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 憲法記念日</p>	<p>11 土</p> <p>14:00～みどりの日</p>	<p>12 日</p> <p>9:15～まったく初めての囲碁入門 11:00～囲碁初級</p> 
<p>13 月</p> <p>10:00～書道 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ</p>	<p>14 火</p> <p>10:00～タンゴセラピー</p>	<p>15 水</p> <p>9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段</p>	<p>16 木</p> <p>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</p>	<p>17 金</p> <p>13:00～俳句 14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	<p>18 土</p> <p>14:00～ビーズアクセサリー 14:00～映画音楽コンサート (事前申込制)</p> 	<p>19 日</p> <p>9:15～まったく初めての囲碁入門 11:00～囲碁初級</p>
<p>20 月</p> <p>10:00～透明水彩画 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ</p>	<p>21 火</p> <p>10:00～タンゴセラピー 13:30～ハンドメイド</p>	<p>22 水</p> 	<p>23 木</p> <p>15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB</p>	<p>24 金</p> <p>14:00～カラオケ</p> 	<p>25 土</p>	<p>26 日</p> <p>9:15～まったく初めての囲碁入門 11:00～囲碁初級</p>
<p>27 月</p> <p>10:00～書道 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ</p> 	<p>28 火</p> <p>10:00～タンゴセラピー 13:30～アロマ&ハーブ</p>	<p>29 水</p>	<p>30 木</p> 	<p>31 金</p>	<p>※ 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)</p> 	

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) ●5月休業予定日 なし
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- いきいき朝ごはん予定日 11日(土) 25日(土) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- 11日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 13日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 31日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

栄養コラム～ストレス緩和に役立つ「蜂蜜」～

今回は「蜂蜜」についてのお話です★

蜂蜜はストレス緩和に役立つセロトニンを分泌させる働きを持っています。就寝1時間前にホットミルクなどの温かい飲み物にスプーン1杯分溶かして飲むとストレスが緩和されより質の高い睡眠が期待できます！

ストレスを緩和して、疲れを取る習慣をつけましょう！

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！



虎ノ門いきいきプラザブログ

で検索！

QRコードはこちら↑