

<p>カレンダーの見方</p> <p> : 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。 </p>				<p>1</p> <p>13:00～カラオケ①</p> <p>14:10～カラオケ②</p> <p>水</p> 	<p>2</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>木</p>	<p>3</p> <p>9:15～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>金</p>  	<p>4</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>土</p> 	<p>5</p> <p>14:30～ゴスペルコンサート</p> <p>日</p> 
<p>6</p> <p>振替休日</p>  <p>月</p> 	<p>7</p> <p>13:00～臨床美術講座</p> <p>火</p>	<p>8</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>水</p> 	<p>9</p> <p>9:00～輪投げ</p> <p>13:00～コーラス</p> <p>13:00～麻雀教室(始)</p> <p>木</p>	<p>10</p> <p>9:15～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>13:00～ピースアクセサリー</p> <p>14:00～フラダンス</p> <p>金</p> 	<p>11</p> <p>13:00～書道教室</p> <p>土</p> 	<p>12</p> <p>13:30～初夏の歌謡コンサート</p> <p>日</p> 		
<p>13</p> <p>9:30～おもてなしの茶道</p> <p>10:00～芝・みたまち倶楽部(始)</p> <p>11:00～フラメンコ</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～スマホ講座(始)</p> <p>14:10～ふれあい卓球②</p> <p>月</p> 	<p>14</p> <p>10:00～絵手紙教室①</p> <p>11:10～絵手紙教室②</p> <p>13:00～ペン字</p> <p>15:30～日本語で歌うシャンソン</p> <p>火</p>	<p>15</p> <p>13:00～カラオケ①</p> <p>14:10～カラオケ②</p> <p>水</p> 	<p>16</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>13:00～麻雀教室</p> <p>14:00～MITAシネマ座</p> <p>木</p>	<p>17</p> <p>9:15～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>金</p> 	<p>18</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>土</p>	<p>19</p> <p>日</p> 		
<p>20</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～スマホ講座</p> <p>14:10～ふれあい卓球②</p> <p>月</p> 	<p>21</p> <p>13:00～ペン字</p> <p>13:00～刺繍講座～ブローチを作ろう～</p>  <p>火</p>	<p>22</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>水</p> 	<p>23</p> <p>9:00～輪投げ</p> <p>13:00～麻雀教室</p> <p>木</p>	<p>24</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>金</p> 	<p>25</p> <p>土</p> 	<p>26</p> <p>13:00～三田いきいき寄席</p> <p>日</p> 		
<p>27</p> <p>9:30～おもてなしの茶道</p> <p>11:00～フラメンコ</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～スマホ講座</p> <p>14:10～ふれあい卓球②</p> <p>月</p> 	<p>28</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>火</p>	<p>29</p> <p>13:00～カラオケ①</p> <p>14:10～カラオケ②</p> <p>水</p> 	<p>30</p> <p>9:00～輪投げ</p> <p>13:00～麻雀教室</p> <p>木</p>	<p>31</p> <p>金</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)
 - 5月休業予定日 なし
 - 朝ごはん予定日 8日(水) 22日(水)
 - 朝ごはん予定日 8日(水) 22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
 14日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
 31日(木) 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！



三田いきいきプラザブログ

QRコードはこちら↑