

<p><b>カレンダーの見方</b></p> <p> <span style="background-color: #FFC0CB; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> : 午前の教室 (始): 初回  <span style="background-color: #FFFFE0; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> : 午後の教室 (終): 最終回  <span style="background-color: #E0FFFF; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> : 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>水</p> 	<p>2</p> <p>木</p>	<p>3</p> <p>金</p>  	<p>4</p> <p>土</p> 	<p>5</p> <p>日</p> 
<p>6</p> <p>月</p> 	<p>7</p> <p>火</p>	<p>8</p> <p>水</p> 	<p>9</p> <p>木</p>	<p>10</p> <p>金</p> 	<p>11</p> <p>土</p> 	<p>12</p> <p>日</p> 		
<p>13</p> <p>月</p> 	<p>14</p> <p>火</p>	<p>15</p> <p>水</p> 	<p>16</p> <p>木</p>	<p>17</p> <p>金</p> 	<p>18</p> <p>土</p>	<p>19</p> <p>日</p> 		
<p>20</p> <p>月</p> 	<p>21</p> <p>火</p> 	<p>22</p> <p>水</p> 	<p>23</p> <p>木</p>	<p>24</p> <p>金</p> 	<p>25</p> <p>土</p> 	<p>26</p> <p>日</p> 		
<p>27</p> <p>月</p> 	<p>28</p> <p>火</p>	<p>29</p> <p>水</p> 	<p>30</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)

**営業中**

- 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 ※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↑