

<p><b>カレンダーの見方</b></p> <p> <span style="background-color: #FFDAB9; 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: #ADD8E6; 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>9:30~ 茶道(表)① 10:30~ 英語でLet's sing(午前) 13:00~ 社交ダンス初級 13:30~ 茶道(表)② 13:30~ 俳句</p> <p><b>1 水</b></p>		<p>13:30~ 木曜ヨガ① 14:00~ 美しいかなを書く① 14:00~ 仏原語シャンソン</p> <p><b>2 木</b></p>		<p><b>3 金</b></p> 		<p>9:30~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段)</p> <p><b>4 土</b></p> 		<p><b>5 日</b></p> 	
<p><b>6 月</b></p>  <p>16:45~ ステキな声づくり講座</p>		<p><b>7 火</b></p> <p>10:00~ 日常英会話 初級 11:00~ 日常英会話 中級 13:00~ ふれあい卓球① 13:30~ 日常英会話 初級 13:30~ モダンバレエ講座 14:20~ ふれあい卓球② 14:30~ 日常英会話 中級 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)</p>		<p><b>8 水</b></p> <p>10:30~ 英語でLet's sing(午前) 13:00~ 社交ダンス初級 14:00~ 美しいペン字を書く</p>		<p><b>9 木</b></p> <p>10:00~ 絵本アート教室 13:30~ 木曜ヨガ② 14:00~ 美しいかなを書く②</p>		<p><b>10 金</b></p> <p>10:00~ スポーツウエルネス吹矢 13:00~ 芝ピンポンケア教室 13:30~ フラダンス入門 14:00~ 水墨画</p>		<p><b>11 土</b></p> <p>9:30~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段)</p>		<p><b>12 日</b></p>  <p>9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>	
<p><b>13 月</b></p> <p>10:00~ 絵手紙① 10:00~ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30~ 座タップダンス健康法 11:15~ 絵手紙② 13:30~ アロマ&amp;ハーブ講座 13:30~ カラオケ 16:45~ ステキな声づくり講座</p>		<p><b>14 火</b></p> <p>10:00~ ヴォイストレーニング 10:00~ 日常英会話 初級 10:00~ 日常英会話 中級 11:00~ 日常英会話 中級 13:00~ ふれあい卓球① 13:30~ 日常英会話 初級 13:30~ モダンバレエ講座 14:20~ ふれあい卓球② 14:30~ 日常英会話 中級 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)</p>		<p><b>15 水</b></p> <p>9:30~ 茶道(表)① 10:30~ 英語でLet's sing(午前) 13:30~ 茶道(表)②</p>		<p><b>16 木</b></p> <p>10:00~ 絵本アート教室 13:30~ 木曜ヨガ① 14:00~ 美しいかなを書く① 14:00~ 仏原語シャンソン</p>		<p><b>17 金</b></p> <p>10:00~ スポーツウエルネス吹矢 13:00~ 芝ピンポンケア教室 13:30~ パステルアート教室</p> 		<p><b>18 土</b></p> <p>9:30~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段)</p>		<p><b>19 日</b></p> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center;">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) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>	
<p><b>20 月</b></p> <p>10:00~ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30~ 座タップダンス健康法 13:30~ カラオケ 16:45~ ステキな声づくり講座</p>		<p><b>21 火</b></p> <p>10:00~ 日常英会話 初級 11:00~ 日常英会話 中級 13:00~ ふれあい卓球① 13:30~ 日常英会話 初級 13:30~ モダンバレエ講座 14:20~ ふれあい卓球② 14:30~ 日常英会話 中級 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)</p>		<p><b>22 水</b></p> <p>10:30~ 英語でLet's sing(午前) 13:00~ 社交ダンス初級 14:00~ 基本の書</p>  <p>22(水)～27(月)</p>		<p><b>23 木</b></p> <p>10:00~ 絵本アート教室 13:30~ 木曜ヨガ② 14:00~ 美しいかなを書く②</p>		<p><b>24 金</b></p> <p>10:00~ スポーツウエルネス吹矢 13:00~ 芝ピンポンケア教室 14:00~ 水墨画</p>		<p><b>25 土</b></p> <p>9:30~ 囲碁(初級～中級) 11:00~ 囲碁(上級～有段)</p> 		<p><b>26 日</b></p> <p>9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>	
<p><b>27 月</b></p> <p>10:00~ 絵手紙① 10:30~ 座タップダンス健康法 11:15~ 絵手紙② 13:30~ カラオケ 16:45~ ステキな声づくり講座</p>		<p><b>28 火</b></p> <p>10:00~ ヴォイストレーニング 10:00~ 日常英会話 初級 10:00~ 社交ダンス 中級 11:00~ 日常英会話 中級 13:00~ ふれあい卓球① 13:30~ 日常英会話 初級 13:30~ モダンバレエ講座 14:20~ ふれあい卓球② 14:30~ 日常英会話 中級 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)</p>		<p><b>29 水</b></p> <p>13:00~ 社交ダンス初級</p>		<p><b>30 木</b></p> <p>14:00~ 美しいかなを書く①</p> 		<p><b>31 金</b></p> <p>13:00~ 芝ピンポンケア教室 14:00~ フラダンス入門</p>		<p><b>体育館無料開放日</b></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)</p> <p>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 <b>今月の種目：バスケットボール・卓球</b> 道具はご持参ください。 譲り合ってください。 ご協力をお願いします。</p> 			

**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)

**営業中**

- 営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)
- 5月休業予定日 なし
- 朝ごはん予定日 4日(土) 18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

3日(金・祝) 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)

4日(土・祝) 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)

6日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日(金) 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！

神明いきいきプラザブログ  QRコードはこちら↑

