

カレンダーの見方

- : 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。



※ 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)



3 月	<p>14:00～ステキな声づくり</p> <p>15:30～モダンバレエ</p>	4 火	<p>10:00～タンゴセラピー</p>	5 水	<p>9:15～囲碁中級・上級</p> <p>11:00～囲碁有段</p>	6 木	<p>11:30～初めてのヴァイオリン(始)</p> <p>15:00～ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ゆったり書道</p>	7 金	<p>14:00～自主カラオケ</p> <p>※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	8 土	<p>14:00～ビーズアクセサリー</p> 	9 日	<p>9:15～まったく初めての囲碁入門</p> <p>11:00～囲碁初級</p>
10 月	<p>10:00～書道</p> <p>14:00～ステキな声づくり</p> <p>15:30～モダンバレエ</p>	11 火	<p>10:00～タンゴセラピー</p> 	12 水	<p>10:00～透明水彩画</p>	13 木	<p>11:30～初めてのヴァイオリン</p> <p>15:00～ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ボイストレーニングB</p>	14 金	<p>14:00～カラオケ</p> 	15 土	<p>ふれ愛まつり@芝公園</p> <p>お祭り</p> 	16 日	<p>HAPPY FATHER'S DAY</p> 
17 月	<p>14:00～ステキな声づくり</p> <p>15:30～モダンバレエ</p>	18 火	<p>10:00～タンゴセラピー</p> <p>13:30～ハンドメイド</p>	19 水	<p>9:15～囲碁中級・上級</p> <p>11:00～囲碁有段</p> <p>13:30～ペーパークラフト</p>	20 木	<p>11:30～初めてのヴァイオリン</p> <p>15:00～ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ゆったり書道</p>	21 金	<p>13:00～俳句</p> <p>14:00～自主カラオケ</p> <p>※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	22 土	<p>14:00～みんなで歌おう歌声広場</p> 	23 日	<p>9:15～まったく初めての囲碁入門</p> <p>11:00～囲碁初級</p>
24 月	<p>10:00～書道</p> <p>14:00～ステキな声づくり(終)</p> <p>15:30～モダンバレエ(終)</p>	25 火	<p>10:00～タンゴセラピー</p> <p>13:30～アロマ&ハーブ</p>	26 水		27 木	<p>15:00～ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ボイストレーニングB</p>	28 金	<p>14:00～カラオケ</p>	29 土		30 日	

マールカフェ営業情報 (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)
 - 6月休業予定日 2日(日)
 - いきいき朝ごはん予定日 8日(土) 22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
- 10日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 30日(日) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



栄養コラム ～6月に旬を迎える「とうもろこし」について～

「とうもろこし」の一粒一粒を包んでいる皮は、セルロースという不溶性食物繊維です。腸内環境を整える作用・便秘改善効果が期待できます！

おいしい「とうもろこし」の選び方

- ひげが多い…ひげと粒の数は同じ！実が詰まっている証拠。
- 茶色いひげ…実が熟したサイン♪
- 外皮が濃い緑色…収穫後、時間とともに甘味が減少。新鮮なものを！



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↑