

カレンダーの見方		体育館無料開放日		1 木		2 金		3 土		4 日			
午前：午前の教室 (始)：初回 午後：午後の教室 (終)：最終回 夜間：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 男性・女性共に 月・水・金の 12:00～18:30 (最終受付18:00)		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 今月の種目：バドミントン・卓球 道具はご持参ください。 譲り合ってください。		10:00～ 夏の初級スマホ講座 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		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～ 盆踊り練習会 13:30～ パステルアート教室		9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		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) 14:30～ 盆踊り大会	
<b>5 月</b> 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ		<b>6 火</b> 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 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級		<b>7 水</b> 9:30～ 茶道(表)① 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)② 14:00～ 俳句		<b>8 木</b> 10:00～ 絵本アート教室 10:00～ 夏の初級スマホ講座 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②		<b>9 金</b> 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		<b>10 土</b> 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		<b>11 日</b> 臨時休館日 山の日	
<b>12 月</b> 10:00～ 絵手紙① 11:15～ 絵手紙② 13:30～ アロマ&ハーブ講座 16:45～ ステキな声づくり講座		<b>13 火</b> 10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ モダンバレエ講座 14:20～ ふれあい卓球② 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)		<b>14 水</b> 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		<b>15 木</b> 10:00～ 絵本アート教室 10:00～ 夏の初級スマホ講座 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 仏原語シャンソン		<b>16 金</b> 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室		<b>17 土</b> 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		<b>18 日</b> 体育館無料開放日 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)	
<b>19 月</b> 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		<b>20 火</b> 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～ モダンバレエ講座 13:30～ 日常英会話 初級 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)		<b>21 水</b> 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		<b>22 木</b> 10:00～ 絵本アート教室 10:00～ 夏の初級スマホ講座 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く②		<b>23 金</b> 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		<b>24 土</b> 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		<b>25 日</b> 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)	
<b>26 月</b> 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 18:30～ ゴスペル講座		<b>27 火</b> 10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング 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～ モダンバレエ講座 13:30～ 日常英会話 初級 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)		<b>28 水</b> 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		<b>29 木</b>		<b>30 金</b>		<b>31 土</b>		日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)	

**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)

●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30) ●8月休業予定日 11日

※以下の日は営業時間を変更させていただきます ●朝ごはん予定日 3日(土) 17日(土)

2日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

5日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

18日(日) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



虎ノ門いきいきプラザにて  
**夏祭り** を開催します!

9月7日(土) 10:00～

焼きそば・フランクフルト、限定のスイーツ・ドリンク  
 その他 射的やヨーヨー釣りなど縁日をイメージした  
 様々なブースを準備しています!

皆様のご来館をお待ちしております!



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↑

