

| 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 | |
| 5 月 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ | | 6 火 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 | | 7 水 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 | | 8 木 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 | | 9 金 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 | | 10 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) | | 11 日 臨時休館日 山の日 | |
| 12 月 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 | | 13 火 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) | | 14 水 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 | | 15 木 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 | | 16 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 | | 17 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) | | 18 日 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) | |
| 19 月 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 | | 20 火 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) | | 21 水 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 | | 22 木 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 | | 23 金 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 | | 24 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) | | 25 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) | |
| 26 月 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 | | 27 火 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) | | 28 水 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 | | 29 木 | | 30 金 | | 31 土 | | 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) ●朝ごはん予定日 3日(土) 17日(土)

5日(月) 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

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↑