

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)



1 金	14:00～ eスポーツ 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	2 土	3 日	9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段
----------------------	--	----------------------	----------------------	----------------------------------

4 月	14:00～ ステキな声づくり	5 火	10:00～ タンゴセラピー	6 水	14:00～ はじめてのゴスペル	7 木	11:30～ ヴァイオリン(始) 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB 17:30～ ゆったり書道	8 金	14:00～ カラオケ 14:00～ eスポーツ	9 土	12:30～ ビーズアクセサリー 	10 日	9:15～ まったく初めての囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
----------------------	-----------------	----------------------	----------------	----------------------	------------------	----------------------	---	----------------------	-----------------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

はりマッサージサービス実施のため、12/4(月) 15:00～12/6(水) 17:00までは敬老・娯楽教養室の利用ができません。

11 月	10:00～ 書道 14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ(始)	12 火	10:00～ タンゴセラピー	13 水	第40回 さわやか体育祭 9:15-12:15 @港区スポーツセンター	14 木	11:30～ ヴァイオリン 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	15 金	13:00～ 俳句 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	16 土	17 日	9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段
-----------------------	--	-----------------------	----------------	-----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	-----------------------	------------------------------

18 月	10:00～ 透明水彩画 14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ	19 火	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ ハンドメイド	20 水	21 木	11:30～ ヴァイオリン 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB 17:30～ ゆったり書道	22 金	14:00～ カラオケ 14:00～ eスポーツ	23 土	24 日	9:15～ まったく初めての囲碁入門 11:00～ 囲碁初級
-----------------------	--	-----------------------	---------------------------------	-----------------------	-----------------------	--	-----------------------	-----------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------------------

25 月	10:00～ 書道 14:00～ ステキな声づくり 15:30～ モダンバレエ	26 火	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ アロマ&ハーブ	27 水		28 木	11:30～ ヴァイオリン 15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	29 金	14:00～ eスポーツ	30 土	
-----------------------	---	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	--	-----------------------	---	-----------------------	--------------	-----------------------	--

マーブルカフェ営業情報 (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)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

12日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

29日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

30日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●11月休業予定日 なし

●いきいき朝ごはん予定日 9日(土) 23日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
-

栄養コラム～冬に旬を迎える「寒ブリ」について～

木枯らしに冬の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今回は冬に旬を迎える「寒ブリ」についてのお話です★
寒ブリには良質なたんぱく質やEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)といった多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、
脳の活性化や血液をサラサラにしてくれる働きがあります。
旨味たっぷりの脂がのった寒ブリは塩焼きがオススメです♪

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♪



虎ノ門いきいきプラザブログ

QRコードはこちら↑