

### 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。



※お風呂のご利用は男性・女性共に  
月・水・金の12:00～18:30  
(最終受付18:00まで)

中規模改修工事の為、集会室A及び集会室Bがご使用いただけません。  
部屋や開催日程の変更のある事業がございます。  
詳しくは初回にお渡ししております日程表をご確認ください。



|  |   |  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>4月</b><br><br><b>振替休日</b>                                       | <b>5月</b><br><b>火</b>   | <b>6月</b><br><b>水</b>  | <b>7月</b><br><b>木</b>                             | <b>8月</b><br><b>金</b>  | <b>9月</b><br><b>土</b>   | <b>10月</b><br><b>日</b>                            |
| 9:30～ おもてなしの茶道<br>11:00～ フラメンコ<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>14:10～ ふれあい卓球② | 10:00～ モダンバレエ講座<br>13:00～ 臨床美術講座  | 10:45～ 社交ダンス教室<br>13:00～ カラオケ①<br>14:10～ カラオケ②                       | 9:00～ 輪投げ<br>13:00～ コーラス                          | 9:15～ 囲碁(初級～中級)<br>11:00～ 囲碁(上級～有段)<br>14:00～ フラダンス            | 10:00～ ヴォイストレーニング(初級)<br>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)<br>13:00～ 書道教室 | 文化の日<br>  |
| <b>11月</b><br><b>月</b>   | <b>12月</b><br><b>火</b>  | <b>13月</b><br><b>水</b>   | <b>14月</b><br><b>木</b>                            | <b>15月</b><br><b>金</b>   | <b>16月</b><br><b>土</b>  | <b>17月</b><br><b>日</b>                            |
| 9:30～ おもてなしの茶道<br>11:00～ フラメンコ<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>14:10～ ふれあい卓球② | 10:00～ 絵手紙教室①<br>11:10～ 絵手紙教室②<br>12:30～ ペン字<br>15:30～ 日本語で歌うシャンソン      | 10:00～ 書道教室<br>第40回 さわやか体育祭<br>9:30-12:30                            | 9:00～ 輪投げ<br>13:00～ コーラス                          | 9:15～ 囲碁(初級～中級)<br>11:00～ 囲碁(上級～有段)<br>13:00～ ピーズアクセサリー<br>七五三 | 10:00～ ヴォイストレーニング(初級)<br>11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)<br>13:00～ 書道教室 | 9:30～ 芝の語り部と歩く！<br>「秋の新橋・浜離宮を訪ねる」<br>13:30～ しば朗読会 |
| <b>18月</b><br><b>月</b>   | <b>19月</b><br><b>火</b>  | <b>20月</b><br><b>水</b>   | <b>21月</b><br><b>木</b>                            | <b>22月</b><br><b>金</b>   | <b>23月</b><br><b>土</b>  | <b>24月</b><br><b>日</b>                            |
| 9:30～ おもてなしの茶道<br>11:00～ フラメンコ<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>14:10～ ふれあい卓球② | 10:00～ モダンバレエ講座<br>13:00～ ペン字   | 10:45～ 社交ダンス教室<br>13:00～ カラオケ①<br>14:10～ カラオケ②                       | 9:00～ 輪投げ<br>10:20～ エンジョイフラ♪<br>13:00～ コーラス       | 9:15～ 囲碁(初級～中級)<br>11:00～ 囲碁(上級～有段)<br>14:00～ フラダンス            | 勤労感謝の日<br>  | 勤労感謝の日<br>  |
| <b>25月</b><br><b>月</b>   | <b>26月</b><br><b>火</b>  | <b>27月</b><br><b>水</b>   | <b>28月</b><br><b>木</b>                            | <b>29月</b><br><b>金</b>   | <b>30月</b><br><b>土</b>  | <b>31月</b><br><b>日</b>                            |
| 11:00～ フラメンコ<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>14:10～ ふれあい卓球②                   | 10:00～ モダンバレエ講座<br>10:00～ 絵手紙教室①<br>11:10～ 絵手紙教室②<br>15:30～ 日本語で歌うシャンソン | 10:00～ 書道教室<br>13:00～ 歴史講座～紫式部と源氏物語～<br>13:00～ カラオケ①<br>14:10～ カラオケ② | 8:45～ 三館合同 秋のバスハイク<br>9:00～ 輪投げ<br>13:00～ 麻雀教室(始) | 9:15～ 囲碁(初級～中級)<br>11:00～ 囲碁(上級～有段)                            | 芋煮会<br>   | 菊花<br>  |

### まーぶるカフェ営業情報



中規模改修工事の為、以下の期間は休業となります。また、いきいき朝ごはんの提供もありません。

ご不便をおかけして申し訳ございませんがご理解頂きますようお願い申し上げます。

**11月3日(日)～令和7年1月19日(日)予定**

なお、11月2日(土)までは通常通り営業いたします。営業時間：10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)



### 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。

旨味たっぷりの脂のつい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！



三田いきいきプラザブログ

で検索！

QRコードはこちら↑