

### 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。

中規模改修工事の為、講習室及び集会室Cが  
ご使用いただけません。部屋や開催日程の  
変更が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。



※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)

<b>3</b> 月 	9:30～ おもてなしの茶道 13:30～ スマホ講座(終)	<b>4</b> 火	10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座 13:00～ ペン字	<b>5</b> 水 	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	<b>6</b> 木	9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	<b>7</b> 金 	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	<b>8</b> 土	10:00～ ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～ 書道教室 16:00～ ヴァイオリン講座 18:00～ 冬のカネフラ	<b>2</b> 日 
<b>10</b> 月 		<b>11</b> 火 	10:00～ 絵手紙教室① 10:15～ モダンバレエ講座 11:10～ 絵手紙教室② 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	<b>12</b> 水 	10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	<b>13</b> 木	9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス 13:00～ はじめてのろくろ体験	<b>14</b> 金 	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	<b>15</b> 土	13:00～ 書道教室 16:00～ ヴァイオリン講座 18:00～ 冬のカネフラ	<b>16</b> 日 
<b>17</b> 月 	9:30～ おもてなしの茶道	<b>18</b> 火	10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字	<b>19</b> 水 	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	<b>20</b> 木	9:00～ 輪投げ 10:00～ ペーパークラフト教室 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	<b>21</b> 金 	9:00～ 早春芸術旅 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	<b>22</b> 土		<b>23</b> 日 
<b>24</b> 月 	振替休日	<b>25</b> 火	10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	<b>26</b> 水 	10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	<b>27</b> 木	9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室	<b>28</b> 金 	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス			

### まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中! / 日・祝は休業)

- 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
  - 2月休業予定日 なし
  - 朝ごはん予定日 12日(水) 26日(水)
  - 朝ごはん対象、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
- 13日(木) 11:30-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 28日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



### 栄養コラム ～節分を楽しもう!～

節分は立春の前日あたり、冬の終わりを意味します。翌日から新しい季節が始まるため、季節を分ける日として節分と呼ばれています。豆まきをして悪いものを追い出し、今年の恵方である西南西を向いて恵方巻きを食べ、1年健康に過ごせるようお願いしましょう!



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

QRコードはこちら↑