


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)



体育館無料開放日

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。
 譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。



1
土

10:00～15:00
開催!

芝地区
元気フェスタ



2
日

9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)
11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)



3
月

10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方
10:30～ 座タップダンス健康法
13:30～ カラオケ



4
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
17:30～ 英語でLet's sing(夜間)

5
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
14:00～ 俳句

6
木

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

7
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～ パステルアート教室

8
土

9:30～ 囲碁(初級～中級)
11:00～ 囲碁(上級～有段)

9
日

9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)
11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)

10
月

10:00～ 絵手紙①
10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方
10:30～ 座タップダンス健康法
11:15～ 絵手紙②
13:30～ アロマ&ハーブ講座
13:30～ カラオケ

11
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
14:20～ ふれあい卓球②

12
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

13
木

10:00～ 絵本アート教室
13:30～ 木曜ヨガ②
14:00～ 美しいかなを書く②

14
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

15
土

9:30～ 囲碁(初級～中級)
11:00～ 囲碁(上級～有段)

16
日

9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)
11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)

17
月

10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方
10:30～ 座タップダンス健康法
13:30～ カラオケ



18
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
17:30～ 英語でLet's sing(夜間)

19
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

20
木

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

21
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

22
土

9:30～ 囲碁(初級～中級)
11:00～ 囲碁(上級～有段)

23
日

9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)
11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)

24
月

10:00～ 絵手紙①
11:15～ 絵手紙②
10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方



25
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～ 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)

26
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

27
木

10:00～ 絵本アート教室
13:30～ 木曜ヨガ②
14:00～ 美しいかなを書く②

28
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



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)
 ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
 3日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
 11日(火・祝) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
 24日(月・祝) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
 28日(日) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●2月休業予定日
 なし
 ●朝ごはん予定日
 8日(土) 22日(土)
 ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



栄養コラム ～節分を楽しもう！～

節分は立春の前日にあたり、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♪



神明いきいきプラザブログ

で検索!

QRコードはこちら↑