

	<p>1 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー(始)</p>	<p>2 水</p> <p>9:15～ 囲碁中級・上級(始) 11:00～ 囲碁有段(始) 13:30～ ゴスペル(始)</p>	<p>3 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA(始) 16:00～ ボイストレーニングB(始)</p>	<p>4 金</p> <p>14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	<p>5 土</p> <p>14:00～ リバーシティーダンディーズ 歌声コンサート</p> 	<p>6 日</p>
<p>7 月</p> <p>14:00～ ステキな声作り(始) 15:30～ モダンバレエ(始)</p>	<p>8 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー</p> 	<p>9 水</p>	<p>10 木</p> <p>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(始)</p>	<p>11 金</p> <p>14:00～ カラオケ(始)</p> 	<p>12 土</p>	<p>13 日</p> <p>9:15～ まったく初めての囲碁入門(始) 11:00～ 囲碁初級(始)</p>
<p>14 月</p> <p>10:00～ 書道(始) 14:00～ とらトピア個別栄養相談 14:00～ ステキな声作り 15:30～ モダンバレエ</p> <p>マーブルカフェ港区民DAY ※港区在勤・区外の方はご利用できません</p>	<p>15 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー 13:30～ ハンドメイド(始)</p>	<p>16 水</p> <p>9:15～ 囲碁中級・上級 11:00～ 囲碁有段</p>	<p>17 木</p> <p>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</p>	<p>18 金</p> <p>14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 13:00～ 俳句</p>	<p>19 土</p>	<p>20 日</p> 
<p>21 月</p> <p>10:00～ 透明水彩画(始) 14:00～ ステキな声作り 15:30～ モダンバレエ</p>	<p>22 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー 13:30～ アロマ&ハーブ(始)</p>	<p>23 水</p> <p>13:30～ ポップアップキャンディソーブ作り</p>	<p>24 木</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB</p>	<p>25 金</p> <p>14:00～ カラオケ</p>	<p>26 土</p> <p>14:00～ カフェコンサート</p> 	<p>27 日</p> <p>9:15～ まったく初めての囲碁入門(始) 11:00～ 囲碁初級(始)</p>

28
月

10:00～ 書道
13:30～ とらトピア個別栄養相談
14:00～ ステキな声作り
15:30～ モダンバレエ

29
火

10:00～ タンゴセラピー

30
水



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)



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↑

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

5日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
14日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
26日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
30日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●4月休業予定日
なし


●いきいき朝ごはん予定日
12日(土) 26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～花粉症に負けない!～

春の訪れとともにピークを迎える花粉症。腸内環境を整えて免疫力を高めると症状緩和が期待できます! ヨーグルト、チーズ、キムチなど**乳酸菌**を含む食品。れんこんなどの根菜類や、きのこ類など**食物繊維**を含む食品。毎日の食事に取り入れて、免疫力を高めましょう!



法人名変更のお知らせ

指定管理者である医療法人財団百葉の会は、4月1日より法人名が医療法人財団湖聖会に変更となります。引き続き、芝地区いきいきプラザをよろしくお願いいたします。