

<p> ※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)</p>	<p>1 火</p> <p>13:00～ 臨床美術講座(始)</p>	<p>2 水</p> <p>11:00～ 春の苔玉講座 13:00～ カラオケ①(始) 14:10～ カラオケ②(始)</p> 	<p>3 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ(始) 13:00～ コーラス</p>	<p>4 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級)(始) 11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)</p> 	<p>5 土</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(初級)(始) 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級)(始) 13:00～ 書道教室(始)</p>	<p>6 日</p> 		
<p>7 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道(始) 13:00～ ふれあい卓球①(始) 14:10～ ふれあい卓球②(始)</p> 	<p>8 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室(始) 13:00～ ペン字(始) 15:30～ 日本語で歌うシャンソン(始)</p>	<p>9 水</p> <p>10:00～ 書道(始)</p> 	<p>10 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス</p> 	<p>11 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス(始)</p> 	<p>12 土</p> 	<p>13 日</p> <p>13:30～ 弦楽四重奏コンサート</p> 		
<p>14 月</p> <p>11:00～ フラメンコ(始) 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>15 火</p> <p>13:00～ ペン字(始)</p>	<p>16 水</p> <p>13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> 	<p>17 木</p> <p>9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス</p>	<p>18 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> 	<p>19 土</p> <p>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</p>	<p>20 日</p> <p>9:20～ 芝の語り部と歩く！ 港区の海岸沿いのいま・むかし</p> 		
<p>21 月</p> <p>13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>22 火</p> <p>10:00～ 絵手紙教室 15:30～ 日本語で歌うシャンソン</p>	<p>23 水</p> <p>10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> 	<p>24 木</p> <p>9:00～ 輪投げ</p>	<p>25 金</p> <p>9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス</p> 	<p>26 土</p> 	<p>27 日</p> 		
<p>28 月</p> <p>9:30～ おもてなしの茶道 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②</p> 	<p>29 火</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30 水</p> <p>13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> : 午前の教室 (始) : 初回 : 午後の教室 (終) : 最終回 : 夜間の教室 <p>※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。</p>			<p>おしらせ 法人名変更のお知らせ</p> <p>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たします。</p>		

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)
- 4月休業予定日 なし
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 10日(木) 11:30-16:00 (ラストオーダー-15:30)
- 朝ごはん予定日 9日(水) 23日(水)
- 30日(水) 10:00-15:00 (ラストオーダー-14:30)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



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！



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↑