

カレンダーの見方 午前 ：午前の教室 (始)：初回 午後 ：午後の教室 (終)：最終回 夜間 ：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)			1 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ	2 金  9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	3 土  12:00～ 三田いきいき寄席	4 日 
5 月  	6 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座 	7 水 10:45～ はじめての社交ダンス 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 	8 木 9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	9 金  9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	10 土 	11 日 13:00～ 昭和歌謡コンサート 			
12 月 9:30～ おもてなしの茶道 10:00～ みたまち倶楽部 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 	13 火 10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	14 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 	15 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	16 金  9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 13:00～ ビーズアクセサリー講座	17 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	18 日 13:30～ サクソフォン四重奏コンサート 			
19 月 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球② 	20 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字 13:00～ MITAシネマ座 	21 水 10:45～ はじめての社交ダンス 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 	22 木 9:00～ 輪投げ 10:00～ ペーパークラフト講座 13:00～ 麻雀教室 13:00～ コーラス	23 金  9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス 14:00～ 筆ペンで名前を書こう！	24 土 	25 日 9:30～ 芝の語り部と歩く！ 大使館のある街 			
26 月 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 	27 火 10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	28 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 	29 木 9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室	30 金  9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	31 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)				

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)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

12日 (金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日 (土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●5月休業予定日

なし

●朝ごはん予定日

14日 (水) 28日 (水)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム ～柏餅について～

5月5日は端午の節句。男の子の健やかな成長を願う日です。

そこで今回は柏餅について紹介します。柏餅は柏の葉で餅を包んだ日本発祥の

縁起が良い食べ物です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉は落ちず、

後継が途絶えないと言われており子孫繁栄の思いが込められています。

柏餅を食べてお子様の健やかな成長を願いましょう!!

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↑