

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） 			1	15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	2	14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	3		4	
5	15:30～モダンバレエ 	6		7	9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段 13:30～ゴスペル	8	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	9	14:00～カラオケ 	10	12:30～ビーズアクセサリー	11	9:15～まったく初めての囲碁入門 11:00～囲碁初級 
12	10:00～書道 14:00～ステキな声づくり 14:00～とらトピア個別栄養相談 15:30～モダンバレエ 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	13	10:00～タンゴセラピー 13:30～eスポーツ(始) 	14	15:30～低栄養改善教室(始)	15	15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	16	13:00～俳句 14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	17		18	
19	10:00～透明水彩画 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ	20	10:00～タンゴセラピー 13:30～eスポーツ 13:30～ハンドメイド	21	9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段 15:30～低栄養改善教室	22	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	23	14:00～カラオケ	24	14:00～弦楽四重奏コンサート 	25	9:15～まったく初めての囲碁入門 11:00～囲碁初級
26	10:00～書道 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ	27	10:00～タンゴセラピー 13:30～eスポーツ 13:30～アロマ＆ハーブ 13:30～とらトピア個別栄養相談	28	15:30～低栄養改善教室	29		30		31	14:00～映画音楽コンサート35 		

マールカフェ営業情報 (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
12日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
24日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
31日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)

●5月休業予定日 なし
●いきいき朝ごはん予定日 10日(土) 24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 ～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♪
虎ノ門いきいきプラザブログ で検索!
QRコードはこちら↑