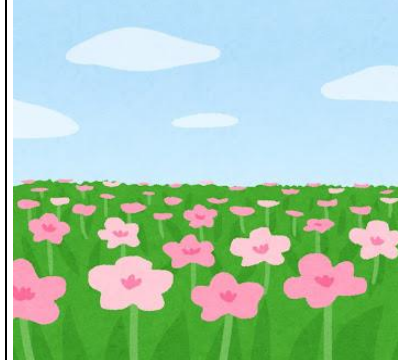


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                               |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <div>カレンダーの見方</div> <div><div>午前</div>：午前の教室 (始)：初回</div> <div><div>午後</div>：午後の教室 (終)：最終回</div> <div><div>夜間</div>：夜間の教室</div> <div>※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。<br/>ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。</div>                                                                                                                  |  |  | <div><div></div>※お風呂のご利用は<br/>男性・女性共に<br/>月・水・金の<br/>12:00～18:30<br/>(最終受付18:00)</div> <div>体育館無料開放日</div> <div>毎月第3日曜日は区民に体育館を<br/>無料開放しております。<br/>受付：1階総合受付<br/>今月の種目：バスケットボール<br/>・卓球<br/>道具はご持参ください。</div> |  |  | <div>10:00～ 絵本アート教室</div> <div>14:00～ 美しいかなを書く①</div> <div>14:00～ 仏原語シャンソン</div> <div>1</div> <div>木</div>                                                                                                                                                                              |  |  | <div>13:30～ パステルアート</div> <div>2</div> <div>金</div> <div></div>                            |  |  | <div>3</div> <div>土</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                               |  |  | <div>4</div> <div>日</div> <div></div> |  |  |                                                                                                                                                                                              |  |  |
| <div>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方</div> <div>5</div> <div>月</div> <div></div> <div></div>                                                          |  |  | <div>6</div> <div>火</div> <div></div>                                                                                                                                                                          |  |  | <div>9:30～ 茶道(表)①</div> <div>13:00～ 社交ダンス初級</div> <div>13:30～ 茶道(表)②</div> <div>14:00～ 俳句</div> <div>7</div> <div>水</div> <div></div>                                                                  |  |  | <div>13:30～ 木曜ヨガ②</div> <div>14:00～ 美しいかなを書く②</div> <div>8</div> <div>木</div>                                                                                                 |  |  | <div>10:00～ スポーツウエルネス吹矢</div> <div>13:00～ 芝ピンポンケア教室</div> <div>13:30～ フラダンス入門</div> <div>14:00～ 水墨画</div> <div>9</div> <div>金</div> <div></div> <div></div>      |  |  | <div>9:30～ 囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div>10</div> <div>土</div>                                        |  |  | <div>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</div> <div>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</div> <div>11</div> <div>日</div> <div></div> |  |  |
| <div>10:00～ 絵手紙①</div> <div>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方</div> <div>10:30～ 座タップダンス健康法</div> <div>11:15～ 絵手紙②</div> <div>13:30～ カラオケ</div> <div>13:30～ アロマ&amp;ハーブ講座</div> <div>12</div> <div>月</div> <div></div>                  |  |  | <div>10:00～ 社交ダンス 中級</div> <div>10:00～ 日常英会話 初級</div> <div>10:00～ ヴォイストレーニング</div> <div>11:00～ 日常英会話 中級</div> <div>13:00～ ふれあい卓球①</div> <div>13:30～ 日常英会話 初級</div> <div>14:20～ ふれあい卓球②</div> <div>14:30～ 日常英会話 中級</div> <div>17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</div> <div>13</div> <div>火</div>          |  |  | <div>10:30～ 英語でLet's sing(午前)</div> <div>13:00～ 社交ダンス初級</div> <div>14</div> <div>水</div> <div></div> <div></div> |  |  | <div>10:00～ 絵本アート教室</div> <div>13:30～ 木曜ヨガ①</div> <div>14:00～ 美しいかなを書く①</div> <div>14:00～ 仏原語シャンソン</div> <div>15</div> <div>木</div>                                           |  |  | <div>10:00～ スポーツウエルネス吹矢</div> <div>13:00～ 芝ピンポンケア教室</div> <div>16</div> <div>金</div> <div></div>                                                                                                                                                  |  |  | <div>9:30～ 囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div>17</div> <div>土</div>                                        |  |  | <div>体育館無料開放日</div> <div>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</div> <div>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</div> <div>18</div> <div>日</div>                                                                            |  |  |
| <div>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方</div> <div>10:30～ 座タップダンス健康法</div> <div>13:30～ カラオケ</div> <div>19</div> <div>月</div> <div></div> <div></div> |  |  | <div>10:00～ 日常英会話 初級</div> <div>11:00～ 日常英会話 中級</div> <div>13:00～ ふれあい卓球①</div> <div>14:20～ ふれあい卓球②</div> <div>13:30～ 日常英会話 初級</div> <div>14:30～ 日常英会話 中級</div> <div>17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</div> <div>20</div> <div>火</div>                                                                  |  |  | <div>9:30～ 茶道(表)①</div> <div>10:30～ 英語でLet's sing(午前)</div> <div>13:00～ 社交ダンス初級</div> <div>13:30～ 茶道(表)②</div> <div>21</div> <div>水</div> <div></div>                                                |  |  | <div>10:00～ 絵本アート教室</div> <div>13:30～ 木曜ヨガ②</div> <div>14:00～ 美しいかなを書く②</div> <div>22</div> <div>木</div>                                                                      |  |  | <div>10:00～ スポーツウエルネス吹矢</div> <div>13:00～ 芝ピンポンケア教室</div> <div>13:30～ フラダンス入門</div> <div>14:00～ 水墨画</div> <div>23</div> <div>金</div> <div></div> <div></div> |  |  | <div>9:30～ 囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div>24</div> <div>土</div>                                        |  |  | <div>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</div> <div>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</div> <div>25</div> <div>日</div>                                                                                                |  |  |
| <div>10:00～ 絵手紙①</div> <div>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方</div> <div>10:30～ 座タップダンス健康法</div> <div>11:15～ 絵手紙②</div> <div>13:30～ カラオケ</div> <div>26</div> <div>月</div> <div></div>                                                  |  |  | <div>10:00～ 社交ダンス 中級</div> <div>10:00～ ヴォイストレーニング</div> <div>10:00～ 日常英会話 初級</div> <div>11:00～ 日常英会話 中級</div> <div>13:00～ ふれあい卓球①</div> <div>13:30～ 日常英会話 初級</div> <div>14:20～ ふれあい卓球②</div> <div>14:30～ 日常英会話 中級</div> <div>17:30～ 英語でLet's sing(夜間)</div> <div>27</div> <div>火</div>          |  |  | <div>10:30～ 英語でLet's sing(午前)</div> <div>13:00～ 社交ダンス初級</div> <div>14:00～ 基本の書</div> <div>28</div> <div>水</div> <div></div>                                                                          |  |  | <div>10:00～ 絵本アート教室</div> <div>13:30～ 木曜ヨガ①</div> <div>29</div> <div>木</div> <div></div> |  |  | <div>10:00～ スポーツウエルネス吹矢</div> <div>13:00～ 芝ピンポンケア教室</div> <div>30</div> <div>金</div> <div></div>                                                                                                                                                  |  |  | <div>9:30～ 囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div>31</div> <div>土</div>                                        |  |  |                                                                                                         |  |  |

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)

日・祝日は16:00まで (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

7日 (水) 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

2日 (金) 16日 (金)

※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♪

神明いきいきプラザ ブログ

で検索！

QRコードはこちら↑