

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 ※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)		体育館無料開放日 毎月第3日曜日は区民に体育館を 無料開放しております。 受付: 1階総合受付 今月の種目: バドミントン・卓球 道具はご持参ください。 譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。		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↑		1 日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)					
2 月 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ お風呂		3 火 17:30～ 英語でLet's sing(夜間) お風呂		4 水 9:30～ 茶道(表)① 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)② 14:00～ 俳句 お風呂		5 木 10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン お風呂		6 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ パステルアート お風呂		7 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		8 日 臨時休館日	
9 月 10:00～ 絵手紙① 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ カラオケ 13:30～ アロマ&ハーブ講座 お風呂		10 火 10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ ヴォイストレーニング 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間) お風呂		11 水 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 14:00～ 美しいペン字を書く お風呂		12 木 10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く② お風呂		13 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画 お風呂		14 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		15 日 体育館無料開放日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)	
16 月 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(終) 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ お風呂		17 火 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間) お風呂		18 水 9:30～ 茶道(表)① 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)② お風呂		19 木 10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く① 14:00～ 仏原語シャンソン お風呂		20 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 お風呂		21 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		22 日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)	
23 月 10:00～ 絵手紙① 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② お風呂		24 火 10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ ヴォイストレーニング 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間) お風呂		25 水 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 14:00～ 基本の書 お風呂		26 木 10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く② お風呂		27 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画 お風呂		28 土 9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)		29 日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)	
30 月 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ お風呂		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) ※以下の日は営業時間を変更させていただきます 2日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) 30日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●6月休業予定日 8日(日) ●朝ごはん予定日 6日(金) 20日(金) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制 営業中 お風呂		栄養コラム ～ 熱中症 ～ 梅雨が明けるといよいよ夏本番です。こまめな水分補給を心がけ 熱中症予防しましょう! 日常生活や軽い運動を行う際には水や麦茶を、 大量に汗をかいた際にはスポーツドリンクを選ぶと良いでしょう。 また、熱中症の症状がある際には、経口補水液がおすすめです。 立ちくらみやめまいも熱中症の症状のひとつです。 熱中症のサインを見逃さずに今年の夏も楽しみましょう! お風呂									