

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)



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

QRコードはこちら↑

1
日



2 月	<p>14:00～ステキな声づくり</p> <p>15:30～モダンバレエ</p>	3 火	<p>10:00～タンゴセラピー</p> <p>13:30～eスポーツ</p>	4 水	<p>9:15～囲碁中級・上級</p> <p>11:00～囲碁有段</p> <p>13:30～ゴスペル</p> <p>15:30～低栄養・生活習慣改善</p>	5 木	<p>15:00～ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ゆったり書道</p>	6 金	<p>14:00～とらトピア栄養相談室</p> <p>14:00～自主カラオケ</p> <p>※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	7 土		8 日	<p>9:15～まったく初めての囲碁入門</p> <p>11:00～囲碁初級</p>
9 月	<p>10:00～書道</p> <p>14:00～ステキな声づくり</p> <p>15:30～モダンバレエ(終)</p> <p>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</p>	10 火	<p>10:00～タンゴセラピー</p> <p>13:30～eスポーツ</p>	11 水	<p>15:30～低栄養・生活習慣改善</p>	12 木	<p>15:00～ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ボイストレーニングB</p>	13 金	<p>14:00～カラオケ</p>	14 土	<p>14:00～カフェコンサート</p>	15 日	<p>Father's Day 6.15</p>
16 月	<p>10:00～透明水彩画</p> <p>14:00～ステキな声づくり(終)</p>	17 火	<p>10:00～タンゴセラピー</p> <p>13:30～ハンドメイド</p> <p>13:30～eスポーツ</p>	18 水	<p>9:15～囲碁中級・上級</p> <p>11:00～囲碁有段</p> <p>15:30～低栄養・生活習慣改善</p>	19 木	<p>15:00～ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ボイストレーニングB</p> <p>17:30～ゆったり書道</p>	20 金	<p>13:00～俳句</p> <p>14:00～自主カラオケ</p> <p>※60歳以上の港区民のみ参加可能</p>	21 土		22 日	<p>9:15～まったく初めての囲碁入門</p> <p>11:00～囲碁初級</p>
23 月	<p>10:00～書道</p> <p>13:30～とらトピア栄養相談室</p>	24 火	<p>10:00～タンゴセラピー(終)</p> <p>13:30～アロマ&ハーブ</p> <p>13:30～eスポーツ</p>	25 水	<p>15:30～低栄養・生活習慣改善</p>	26 木	<p>15:00～ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ボイストレーニングB</p>	27 金	<p>14:00～カラオケ</p>	28 土		29 日	

30
月

マーブルカフェ営業情報 (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)
- 6月休業予定日 22日(日)※選挙会場となるため
- 以下の日には営業時間を変更させていただきます
- いきいき朝ごはん予定日 14日(土) 28日(土) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
14日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
30日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中



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!

