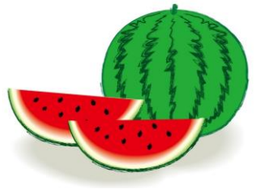
虎ノ門だより7月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【指定管理者】湖聖会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間　月曜日～土曜日　9:00~21:30(最終受付21:00)
　　日曜日　9:00~17:00(最終受付16:30)

	1 火 10:30~ 暑中見舞いを書いてみよう 13:30~ eスポーツ倶楽部（終） 	2 水 9:15~ 囲碁中級・上級 11:00~ 囲碁有段 13:30~ ゴスペル 15:30~ 低栄養・生活習慣改善	3 木 10:00~ ショーダンス（始） 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	4 金 14:00~ **自主カラオケ** ※60歳以上の港区民 のみ参加可能	5 土	6 日
7 月 13:00~ 楽しく始める英会話（始） 15:30~ モダンバレエ（始） 	8 火	9 水 15:30~ 低栄養・生活習慣改善	10 木 15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB	11 金 14:00~ カラオケ 	12 土 12:30~ ビーズアクセサリー	13 日 9:15~ まったく初めての囲碁入門 11:00~ 囲碁初級
14 月 10:00~ 書道 13:00~ 楽しく始める英会話 14:00~ **とらトピア栄養相談室** 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**	15 火 13:30~ ハンドメイド	16 水 9:15~ 囲碁中級・上級 11:00~ 囲碁有段 15:30~ 低栄養・生活習慣改善	17 木 10:00~ ショーダンス 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	18 金 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	19 土 14:00~ **マンドリンコンサート** 	20 日
21 月 10:00~ 透明水彩画 	22 火 13:30~ アロマ&ハーブ 13:30~ とらトピア栄養相談室	23 水 15:30~ 低栄養・生活習慣改善 18:30~ **パブリックビューイング・野球** ※60歳以上の港区民 のみ参加可能	24 木 10:00~ ショーダンス 15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB 18:30~ **パブリックビューイング・野球** ※60歳以上の港区民 のみ参加可能	25 金 14:00~ カラオケ 	26 土	27 日 9:15~ まったく初めての囲碁入門 11:00~ 囲碁初級
28 月 10:00~ 書道 13:00~ 楽しく始める英会話 15:30~ モダンバレエ	29 火 	30 水 15:30~ 低栄養・生活習慣改善	31 木 10:00~ ショーダンス			

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）

マーブルカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

営業中

- **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
  14日（月）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
  19日（土）10:00-13:00（ラストオーダー12:30）
  29日（火）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
  31日（木）10:00-15:00（ラストオーダー14:30）
- **7月休業予定日**
  20日（日）※選挙会場となるため
- **いきいき朝ごはん予定日**
  12日（土）26日（土）
  ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム～うなぎについて～

今年の土用の丑の日は7月19日です。土用の丑の日の食べ物といえば「うなぎ」。
今回はうなぎの栄養についてのお話です。うなぎは体に大切な栄養素が多く含まれています。タンパク質や脂質、ビタミンA・ビタミンD・ビタミンEなどが豊富です。
また、亜鉛やカルシウム・鉄なども豊富に含まれており夏バテ予防に効果的です。
土用の丑の日はうなぎを食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

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↑

〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10　TEL 03-3539-2941