

	10:15～モダンバレエ講座 13:00～臨床美術講座 火	10:45～はじめての社交ダンス 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ② 水 	9:00～輪投げ 10:20～エンジョイフラ 13:00～コーラス 13:00～麻雀教室 木	9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 14:00～筆ペン講座 金 	10:00～ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～書道教室 16:00～ヴァイオリン講座(始) 土	13:00～MITAシネマ座 6 日 
9:30～おもてなしの茶道 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球② 7 月 	10:00～絵手紙教室 13:00～ペン字 15:30～日本語で歌うシャンソン 8 火	10:00～書道 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ② 9 水 	9:00～輪投げ 13:00～コーラス 13:00～麻雀教室 10 木	9:15～囲碁(初級～中級) クッキーに花火の絵を描こう♪ 11:00～囲碁(上級～有段) 14:00～フラダンス 11 金 	12 土 	13 日 
9:30～おもてなしの茶道 10:00～みたまち倶楽部(終) 11:00～フラメンコ 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球② 14 月 	10:15～モダンバレエ講座 13:00～ペン字 15:00～抽象画講座 15 火	10:45～はじめての社交ダンス 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ② 16 水 	9:00～輪投げ 10:20～エンジョイフラ 13:00～コーラス 13:00～麻雀教室 17 木	9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 13:00～ビーズアクセサリー講座 18 金 	10:00～芝の語り部が解説！ 桜田門外ノ変を解き明かす 10:00～ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～書道教室 16:00～ヴァイオリン講座 19 土	20 日 
21 月 	10:00～絵手紙教室 10:15～モダンバレエ講座 15:30～日本語で歌うシャンソン 22 火	10:00～書道 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ② 23 水 	9:00～輪投げ 13:00～麻雀教室 24 木	9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 14:00～フラダンス 25 金 	26 土 	27 日 
11:00～フラメンコ 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球② 28 月 	10:15～モダンバレエ講座 13:00～和紙のアクアリウムを作ろう 29 火 	10:45～はじめての社交ダンス 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ② 30 水 	9:00～輪投げ 13:00～麻雀教室 31 木	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。	 ※お風呂のご利用は男性・女性共に 月・水・金の12:00～18:30 (最終受付18:00まで)	

まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中！ / 日・祝は休業)

●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)

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

なし

●朝ごはん予定日

9日(水) 23日(水)

※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！

三田いきいきプラザブログ

で検索！



QRコードはこちら↑