

 <p>1 火</p> <p>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 13:30～ モダンバレエ① 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 15:00～ モダンバレエ② 17:30～ 英語でLet's Sing</p>	<p>2 水</p> <p>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</p> 	<p>3 木</p> <p>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</p>	<p>4 金</p> <p>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</p> 	<p>5 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p>	<p>6 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</p>
<p>7 月</p> <p>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 16:45～ ステキな声づくり講座</p> 	<p>8 火</p> <p>10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ 社交ダンス 中級 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</p>	<p>9 水</p> <p>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</p> 	<p>10 木</p> <p>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</p> 	<p>11 金</p> <p>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</p> 	<p>12 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>13 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</p>
<p>14 月</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～ 絵手紙① 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 16:45～ ステキな声づくり講座 18:30～ ゴスペル講座</p> 	<p>15 火</p> <p>13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ モダンバレエ① 14:20～ ふれあい卓球② 15:00～ モダンバレエ② 17:30～ 英語でLet's Sing</p>	<p>16 水</p> <p>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</p> 	<p>17 木</p> <p>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</p> 	<p>18 金</p> <p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室</p> 	<p>19 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>20 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</p> 
<p>21 月</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 13:30～ カラオケ</p> 	<p>22 火</p> <p>10:00～ 日常英会話 初級 10:00～ 社交ダンス 中級 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 13:30～ モダンバレエ① 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 15:00～ モダンバレエ② 17:30～ 英語でLet's Sing</p>	<p>23 水</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 14:00～ 基本の書</p> 	<p>24 木</p> <p>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</p>	<p>25 金</p> <p>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</p> 	<p>26 土</p> <p>9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>27 日</p> <p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</p>
<p>28 月</p> <p>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～ 絵手紙① 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ カラオケ 16:45～ ステキな声づくり講座</p> 	<p>29 火</p> <p>13:30～ モダンバレエ① 15:00～ モダンバレエ② 17:30～ 英語でLet's Sing</p> 	<p>30 水</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前)</p> 	<p>31 木</p> <p>10:00～ 絵本アート教室 14:00～ 美しいかなを書く①</p>	<p>カレンダーの見方</p> <p>■ : 午前の教室 (始): 初回 ■ : 午後の教室 (終): 最終回 ■ : 夜間の教室</p> <p>※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。</p>	<p>体育館無料開放日</p> <p>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: バスケットボール・卓球 道具はご持参ください。 譲り合ってのご利用に</p> <p>※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)</p> 

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

5日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)
7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 11日(金) 25日(金)
※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!

神明いきいきプラザブログ QRコードはこちら↑

