

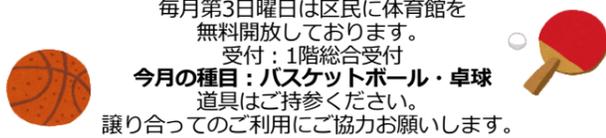
神明だより9月号

港区立神明いきいきプラザ

【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)

<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 13:30～カラオケ</p> <p>1 月</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 14:20～ふれあい卓球② 14:30～日常英会話 中級</p> <p>2 火</p>	<p>14:00～俳句(終)</p> <p>3 水</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 木</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(終)</p> <p>5 金</p> 	<p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>6 土</p>	<p>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)</p> <p>7 日</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(終)</p> <p>8 月</p> 	<p>10:00～日常英会話 初級 10:00～ヴォイストレーニング 10:00～社交ダンス 中級 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>9 火</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～美しいペン字を書く(終)</p> <p>10 水</p> 	<p>10:00～絵本アート教室(終) 13:30～木曜ヨガ② 14:00～美しいかなを書く②</p> <p>11 木</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>12 金</p>  	<p>9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>13 土</p>	<p>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)</p> <p>14 日</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</p> <p>15 月</p>  	<p>10:00～日常英会話 初級(終) 11:00～日常英会話 中級(終) 13:00～ふれあい卓球①(終) 13:30～日常英会話 初級(終) 13:30～モダンバレエ① 14:20～ふれあい卓球②(終) 14:30～日常英会話 中級(終) 15:00～モダンバレエ② 17:30～英語でLet's Sing(終)</p> <p>16 火</p>	<p>9:30～茶道(表)①(終) 10:30～英語でLet's sing(午前)(終) 13:00～社交ダンス初級 13:30～茶道(表)②(終) 14:00～基本の書(終)</p> <p>17 水</p> 	<p>13:30～木曜ヨガ①(終) 14:00～美しいかなを書く①(終) 14:00～仏原語シャンソン(終)</p> <p>18 木</p> 	<p>10:00～スポーツウエルネス吹矢(終) 13:00～芝ピンポンケア教室(終)</p> <p>19 金</p> 	<p>9:30～囲碁(初級～中級)(終) 11:00～囲碁(上級～有段)(終)</p> <p>20 土</p> 	<p>21 日</p> <p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(終) 11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(終)</p> <p>体育館無料開放日</p>		
<p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方(終) 10:00～絵手紙①(終) 10:30～座タップダンス健康法 11:15～絵手紙②(終) 13:30～カラオケ(終)</p> <p>22 月</p> 	<p>10:00～ヴォイストレーニング(終) 13:30～モダンバレエ① 15:00～モダンバレエ②</p> <p>23 火</p> 	<p>13:00～社交ダンス初級(終)</p> <p>24 水</p> 	<p>13:30～木曜ヨガ②(終) 14:00～美しいかなを書く②(終)</p> <p>25 木</p>	<p>13:30～フラダンス入門(終) 14:00～水墨画(終)</p> <p>26 金</p> 	<p>27 土</p>	<p>28 日</p> 		
<p>10:30～座タップダンス健康法(終)</p> <p>29 月</p> 	<p>10:00～社交ダンス 中級(終) 13:30～モダンバレエ①(終) 15:00～モダンバレエ②(終)</p> <p>30 火</p>	<p>31 水</p> 	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前(赤) : 午前の教室 (始) : 初回 午後(黄) : 午後の教室 (終) : 最終回 夜間(青) : 夜間の教室 <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> ※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>				<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ご協力をお願いします。</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)
日曜・祝日は16:00閉店 (ラストオーダー15:30)

●9月休業予定日 なし

●朝ごはん予定日 5日(金) 19日(金)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

※以下の日は営業時間を変更させていただきます
8日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
13日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)
27日(土) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:00)
30日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中 

☆とらトピア館祭り開催のお知らせ☆

10月18日(土) 虎ノ門いきいきプラザにて
とらトピア館祭りが開催されます！

今年は「文化祭」をテーマに、ゲームブースやお食事・スイーツを提供予定です。
詳細は随時お知らせしますので、お楽しみに！




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↑