

<p><b>カレンダーの見方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>午前教室 (始): 初回</li> <li>午後教室 (終): 最終回</li> <li>夜間教室</li> <li>黒字: 申し込みが必要</li> <li>青字: 申し込み不要</li> </ul>		<p>9:15~ 囲碁中級・上級(始)</p> <p><b>1</b> 11:00~ 囲碁有段(始)</p> <p>13:30~ ゴスペル(始)</p> <p>水</p>	<p>17:30~ ゆったり書道(始)</p> <p><b>2</b></p> <p>木</p>	<p>14:00~ <b>自主カラオケ</b></p> <p>※60歳以上の港区民のみ参加可能</p> <p><b>3</b></p> <p>金</p>	<p><b>4</b></p> <p>土</p>	<p><b>5</b></p> <p>日</p> 
<p>14:00~ ステキな声づくり(始)</p> <p>15:30~ モダンバレエ(始)</p> <p><b>6</b></p> <p>月</p>	<p>10:00~ タンゴセラピー</p> <p><b>7</b></p> <p>火</p>	<p><b>8</b></p> <p>水</p> 	<p>11:30~ はじめてのヴァイオリンB(始)</p> <p>15:00~ ボイストレーニングA(始)</p> <p>16:00~ ボイストレーニングB(始)</p> <p><b>9</b></p> <p>木</p>	<p>14:00~ カラオケ(始)</p> <p><b>10</b></p> <p>金</p>	<p>14:00~ <b>カフェコンサート</b></p> 	<p>9:15~ 囲碁入門(始)</p> <p>11:00~ 囲碁初級(始)</p> <p><b>12</b></p> <p>日</p>
<p>10:00~ 書道(始)</p> <p>14:00~ ステキな声づくり</p> <p><b>13</b></p> <p>月</p> 	<p>10:00~ タンゴセラピー</p> <p>13:30~ とらトピア栄養相談室</p> <p><b>14</b></p> <p>火</p>	<p>13:30~ とらトピア栄養相談室</p> <p><b>15</b></p> <p>水</p>	<p>11:30~ はじめてのヴァイオリンA(始)</p> <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> <p><b>16</b></p> <p>木</p>	<p>13:00~ 俳句(始)</p> <p><b>17</b></p> <p>金</p>	<p><b>18</b></p> <p>土</p> 	<p>9:15~ 囲碁中級・上級</p> <p>11:00~ 囲碁有段</p> <p><b>19</b></p> <p>日</p>
<p>10:00~ 透明水彩画(始)</p> <p>14:00~ ステキな声づくり</p> <p>15:30~ モダンバレエ</p> <p><b>20</b></p> <p>月</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>	<p>10:00~ タンゴセラピー</p> <p>13:30~ ハンドメイド(始)</p> <p><b>21</b></p> <p>火</p>	<p><b>22</b></p> <p>水</p>	<p>11:30~ はじめてのヴァイオリンB</p> <p><b>23</b></p> <p>木</p>	<p>14:00~ カラオケ</p> <p>14:00~ ペン字講座</p> <p><b>24</b></p> <p>金</p>	<p><b>25</b></p> <p>土</p>	<p>9:15~ 囲碁入門</p> <p>11:00~ 囲碁初級</p> <p><b>26</b></p> <p>日</p>
<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</p> <p><b>27</b></p> <p>月</p>	<p>10:00~ タンゴセラピー(終)</p> <p>13:30~ アロマ&amp;ハーブ(始)</p> <p><b>28</b></p> <p>火</p>	<p>14:00~ 男性のための美容講座</p>  <p><b>29</b></p> <p>水</p>	<p>11:30~ はじめてのヴァイオリンA</p> <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><b>30</b></p> <p>木</p>	<p><b>31</b></p> <p>金</p> 	<p>※ 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)</p> 	

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)
- 10月休業予定日 18日(土)とらトピア館まつりのため
- 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 11日(土) 25日(土) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- 11日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 14日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 17日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 31日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



栄養コラム～ ～ハロウィンのかぼちゃについて～

ハロウィンで飾られるかぼちゃと普段食べているかぼちゃは品種が違うのをご存知でしょうか？ 私たちがよく食べているものは「日本かぼちゃ」という種類ですが、ハロウィンに飾るオレンジ色のは「ペポかぼちゃ」という種類になります。ペポかぼちゃの種はローストすると香ばしく、サラダに乗せると鮮やかなアクセントとして楽しめます♪

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↑