

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                            |                                                                            |                                                                             |                                          |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方<br>10:30～ 座タップダンス健康法<br>13:30～ カラオケ<br>16:45～ 声づくり講座                                                                    | 火 10:00～ 日常英会話 初級<br>11:00～ 日常英会話 中級<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>13:30～ 日常英会話 初級<br>13:30～ モダンバレエ①<br>14:20～ ふれあい卓球②<br>14:30～ 日常英会話 中級<br>15:00～ モダンバレエ②<br>17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)                                         | 水 9:30～ 茶道(表)①<br>10:30～ 英語でLet's sing(午前)<br>13:00～ 社交ダンス初級<br>13:30～ 茶道(表)②<br>14:00～ 俳句 | 木 10:00～ 絵本アート教室<br>13:30～ 木曜ヨガ①<br>14:00～ 美しいかなを書く①<br>14:00～ 仏原語シャンソン    | 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢<br>13:00～ 芝ピンポンケア教室<br>13:30～ パステルアート                  | 土 9:30～ 囲碁(初級～中級)<br>11:00～ 囲碁(上級～有段)    | 日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)<br>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)                |
| 8月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方<br>10:00～ 絵手紙①<br>10:30～ 座タップダンス健康法<br>11:15～ 絵手紙②<br>13:30～ カラオケ<br>13:30～ アロマ&ハーブ講座<br>16:45～ 声づくり講座<br>18:30～ ゴスペル講座 | 火 10:00～ 日常英会話 初級<br>10:00～ 社交ダンス 中級<br>10:00～ ヴォイストレーニング<br>11:00～ 日常英会話 中級<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>13:30～ 日常英会話 初級<br>13:30～ モダンバレエ①<br>14:20～ ふれあい卓球②<br>14:30～ 日常英会話 中級<br>15:00～ モダンバレエ②<br>17:30～ 英語でLet's Sing(夜間) | 10 水 10:30～ 英語でLet's sing(午前)<br>13:00～ 社交ダンス初級<br>14:00～ 美しいペン字を書く                        | 11 木 10:00～ 絵本アート教室<br>13:30～ 木曜ヨガ②<br>14:00～ 美しいかなを書く②                    | 12 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢<br>13:30～ フラダンス入門                                   | 13 土                                     | 14 日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)<br>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)             |
| 15月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(終)<br>10:30～ 座タップダンス健康法<br>13:30～ カラオケ<br>16:45～ 声づくり講座                                                                 | 16 火 10:00～ 日常英会話 初級<br>10:00～ 社交ダンス 中級<br>11:00～ 日常英会話 中級<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>13:30～ 日常英会話 初級<br>13:30～ モダンバレエ①<br>14:20～ ふれあい卓球②<br>14:30～ 日常英会話 中級<br>15:00～ モダンバレエ②<br>17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)                   | 17 水 9:30～ 茶道(表)①<br>10:30～ 英語でLet's sing(午前)<br>13:00～ 社交ダンス初級<br>13:30～ 茶道(表)②           | 18 木 10:00～ 絵本アート教室<br>13:30～ 木曜ヨガ①<br>14:00～ 美しいかなを書く①<br>14:00～ 仏原語シャンソン | 19 金 13:00～ 芝ピンポンケア教室<br>14:00～ 水墨画                                         | 20 土 9:30～ 囲碁(初級～中級)<br>11:00～ 囲碁(上級～有段) | 21 日 体育館無料開放日<br>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)<br>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ) |
| 22月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10:30～ 座タップダンス健康法<br>10:00～ 絵手紙①<br>11:15～ 絵手紙②<br>13:30～ カラオケ<br>16:45～ 声づくり講座(終)                                                           | 23 火 10:00～ 社交ダンス 中級<br>10:00～ ヴォイストレーニング<br>13:00～ ふれあい卓球①<br>13:30～ モダンバレエ①<br>14:20～ ふれあい卓球②<br>15:00～ モダンバレエ②<br>17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)                                                                          | 24 水 10:30～ 英語でLet's sing(午前)<br>13:00～ 社交ダンス初級<br>14:00～ 基本の書                             | 25 木 10:00～ 絵本アート教室<br>13:30～ 木曜ヨガ②<br>14:00～ 美しいかなを書く②                    | 26 金 10:00～ スポーツウエルネス吹矢<br>13:00～ 芝ピンポンケア教室<br>13:30～ フラダンス入門<br>14:00～ 水墨画 | 27 土 9:30～ 囲碁(初級～中級)<br>11:00～ 囲碁(上級～有段) | 28 日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)<br>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)             |
| 29月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              | 30 火                                                                                                                                                                                                                   | 31 水                                                                                       |                                                                            |                                                                             |                                          |                                                                  |
| <div>カレンダーの見方<br/>： 午前の教室 (始)：初回<br/>： 午後の教室 (終)：最終回<br/>： 夜間の教室 緑字：費用あり<br/>※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。<br/>ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。<br/>※お風呂のご利用は男性・女性共に<br/>月・水・金の12:00～18:30<br/>(最終受付18:00)</div> <div>体育館無料開放日<br/>毎月第3日曜日は区民に体育館を<br/>無料開放しております。<br/>受付：1階総合受付<br/>今月の種目：バスケットボール・卓球<br/>道具はご持参ください。<br/>譲り合ってのご利用にご協力お願いします。</div> |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                            |                                                                            |                                                                             |                                          |                                                                  |
| 年末年始休館日<br>12月29日(月)～1月3日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                            |                                                                            |                                                                             |                                          |                                                                  |

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)

※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)  
12日(金) 10:00～14:00 (ラストオーダー13:30)  
27日(土) 10:00～16:00 (ラストオーダー15:30)  
28日(日) 11:30～14:00 ※年越しそばのみの提供

●12月休業予定日  
13日(土)・29日(月)～31日(水)

●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

栄養コラム ～クリスマスについて～

クリスマスケーキの定番「ブッシュドノエル」は、切り株を模した伝統的なチョコレートケーキです。ブッシュは切り株や薪、ノエルはクリスマスを意味します。この形は、イエス・キリストの誕生を祝う際に暖炉に薪をくべ続けた習慣が由来とされています。この由緒あるケーキで、家族や友人とのひとときを過ごしてみませんか？

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

で検索！



QRコードはこちら↑