

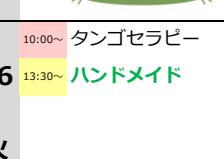
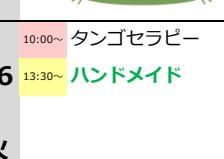
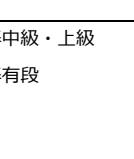
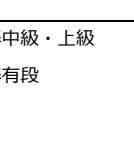
虎ノ門だより12月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【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)

1 月	14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ 	2 火	10:00～タンゴセラピー(始) 	3 水	9:15～団碁中級・上級 11:00～団碁有段 13:30～ゴスペル 	4 木	11:30～はじめてのヴァイオリンA 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB 17:30～ゆったり書道 	5 金	14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 14:00～ペン字講座 	6 土	14:00～クリスマスコンサート 	7 日	臨時休館日 
8 月	10:00～書道 13:30～とらトピア栄養相談室 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ 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	9 火	10:00～タンゴセラピー 	10 水	11:30～はじめてのヴァイオリンB 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB 	11 木	14:00～カラオケ 	12 金	神明 プラザ神明フェスティバル 	13 土	9:15～団碁入門 11:00～団碁初級 	14 日	
15 月	10:00～透明水彩画 14:00～ステキな声づくり 15:30～モダンバレエ 	16 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～ハンドメイド 	17 水	9:15～団碁中級・上級 11:00～団碁有段 	18 木	11:30～はじめてのヴァイオリンA(終) 13:30～とらトピア栄養相談室 15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB 17:30～ゆったり書道 	19 金	13:00～俳句 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能 	20 土		21 日	
22 月	10:00～書道 14:00～ステキな声づくり(終) 15:30～モダンバレエ 	23 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～アロマ&ハーブ クリスマスイベント ブッシュドノエル作り 	24 水	11:30～はじめてのヴァイオリンB(終) 	25 木	14:00～カラオケ 11:30-14:00 マーブルカフェにて年越しそばを販売します 	26 金	14:00～ カフェコンサート 	27 土	9:15～団碁入門 11:00～団碁初級 	28 日	
29 月	30 火	31 水											
年末年始休館日 12月29日(月)～1月3日(土)				<p>カレンダーの見方</p> <p>(赤) : 午前の教室 (始) : 初回 (黄) : 午後の教室 (終) : 最終回 (青) : 夜間の教室</p> <p>黒字 : 申し込みが必要 青字 : 申し込み不要 緑字 : 申し込みが必要+費用あり</p>				<p>※お風呂のご利用は下記の通りです。</p> <p>(男性) 月・水・金 (女性) 火・木・土 10:30～18:30 (最終受付18:00)</p> 				<p>今年も大変お世話になりました 来年もどうぞよろしく お願ひいたします</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)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

1日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

6日 (土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)

8日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

23日 (火) 10:00-14:00 (ラストオーダー13:30)

27日 (土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)

28日 (日) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



●12月休業予定日

7日(日)・26日(金)・29日(月)～31日(水)

●いきいき朝ごはん予定日

6日(土) 20日(土)

※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♪

虎ノ門いきいきプラザ ブログ で検索！

