

カレンダーの見方		
：午前の教室	(始)	：初回
：午後の教室	(終)	：最終回
：夜間の教室		
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		

※ 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)2  
金3  
土4  
日

12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日

5 月	15:30～モダンバレエ(始)	6 火	10:00～タンゴセラピー	7 水	9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段 13:30～ゴスペル	8 木	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～ゆつたり書道	9 金	14:00～カラオケ	10 土	12:30～ビーズアクセサリー	11 日	9:15～囲碁入門 11:00～囲碁初級
12 月	10:00～書道 15:30～モダンバレエ	13 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～とらトピア栄養相談室	14 水		15 木	15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	16 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	17 土	12:30～雪の装飾	18 日	
19 月	10:00～透明水彩画 12:45～楽しく始める英会話(始) 13:30～とらトピア栄養相談室 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	20 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～ハンドメイド	21 水	9:15～囲碁中級・上級 11:00～囲碁有段	22 木	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～ゆつたり書道	23 金	14:00～カラオケ	24 土		25 日	9:15～囲碁入門 11:00～囲碁初級
26 月	10:00～書道 12:45～楽しく始める英会話 15:30～モダンバレエ	27 火	10:00～タンゴセラピー 13:30～アロマ&ハーブ	28 水	9:15～かぶ	29 木	15:00～ボイストレーニングA 16:00～ボイストレーニングB	30 金	14:00～自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	31 土	14:00～カフェコンサート		

## 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

13日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)

●1月休業予定日

1日(木)～3日(土)

●いきいき朝ごはん予定日

10日(土) 24日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



## 栄養コラム～かぶについて～

今回は「かぶ」についてのお話です。

寒い時期のかぶは、寒さに負けないように甘味や旨味を蓄えているのが特徴です。

根の部分にはデンプンの消化・吸収を助ける「アミラーゼ」が多く、

葉の部分には「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。

栄養豊富なかぶは別名「すずな」と言われ、春の七草のひとつです。

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 で検索！



QRコードはちら↑