

<div>カレンダーの見方</div> <div><div></div>：午前の教室（始）：初回</div> <div><div></div>：午後の教室（終）：最終回</div> <div><div></div>：夜間の教室</div> <div>黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要</div> <div>緑字：申し込みが必要+費用あり</div>			<div>※ お風呂のご利用は下記の通りです。</div> <div>(男性) 月・水・金（女性）火・木・土</div> <div>10:30～18:30（最終受付18:00）</div> <div></div>			<div>1</div> <div>木</div> <div></div>		<div>2</div> <div>金</div>		<div>3</div> <div>土</div>		<div>4</div> <div>日</div> <div></div>															
<div> 12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日 </div>																											
<div>5</div> <div>月</div>		<div>15:30～</div> <div>モダンバレエ(始)</div>		<div>6</div> <div>火</div>		<div>10:00～</div> <div>タンゴセラピー</div> <div></div>		<div>7</div> <div>水</div>		<div>9:15～</div> <div>囲碁中級・上級</div> <div>11:00～</div> <div>囲碁有段</div> <div>13:30～</div> <div>ゴスペル</div>		<div>8</div> <div>木</div>		<div>15:00～</div> <div>ボイストレーニングA</div> <div>16:00～</div> <div>ボイストレーニングB</div> <div>17:30～</div> <div>ゆったり書道</div>		<div>9</div> <div>金</div>		<div>14:00～</div> <div>カラオケ</div>		<div>10</div> <div>土</div>		<div>12:30～</div> <div>ビーズアクセサリ</div>		<div>11</div> <div>日</div>		<div>9:15～</div> <div>囲碁入門</div> <div>11:00～</div> <div>囲碁初級</div>	
<div>12</div> <div>月</div>		<div>10:00～</div> <div>書道</div> <div>15:30～</div> <div>モダンバレエ</div> <div></div> <div>成人の日</div>		<div>13</div> <div>火</div>		<div>10:00～</div> <div>タンゴセラピー</div> <div>13:30～</div> <div>とらトピア栄養相談室</div>		<div>14</div> <div>水</div>				<div>15</div> <div>木</div>		<div>15:00～</div> <div>ボイストレーニングA</div> <div>16:00～</div> <div>ボイストレーニングB</div>		<div>16</div> <div>金</div>		<div>13:00～</div> <div>俳句</div> <div>14:00～</div> <div>自主カラオケ</div> <div>※60歳以上の港区民のみ参加可能</div>		<div>17</div> <div>土</div>		<div></div>		<div>18</div> <div>日</div>			
<div>19</div> <div>月</div>		<div>10:00～</div> <div>透明水彩画</div> <div>12:45～</div> <div>楽しく始める英会話(始)</div> <div>13:30～</div> <div>とらトピア栄養相談室</div> <div>15:30～</div> <div>モダンバレエ</div> <div>マーブルカフェ港区民DAY</div> <div>※港区在勤・区外の方はご利用できません</div>		<div>20</div> <div>火</div>		<div>10:00～</div> <div>タンゴセラピー</div> <div>13:30～</div> <div>ハンドメイド</div>		<div>21</div> <div>水</div>		<div>9:15～</div> <div>囲碁中級・上級</div> <div>11:00～</div> <div>囲碁有段</div>		<div>22</div> <div>木</div>		<div>15:00～</div> <div>ボイストレーニングA</div> <div>16:00～</div> <div>ボイストレーニングB</div> <div>17:30～</div> <div>ゆったり書道</div>		<div>23</div> <div>金</div>		<div>14:00～</div> <div>カラオケ</div>		<div>24</div> <div>土</div>		<div>25</div> <div>日</div>		<div>9:15～</div> <div>囲碁入門</div> <div>11:00～</div> <div>囲碁初級</div>			
<div>26</div> <div>月</div>		<div>10:00～</div> <div>書道</div> <div>12:45～</div> <div>楽しく始める英会話</div> <div>15:30～</div> <div>モダンバレエ</div>		<div>27</div> <div>火</div>		<div>10:00～</div> <div>タンゴセラピー</div> <div>13:30～</div> <div>アロマ&amp;ハーブ</div>		<div>28</div> <div>水</div>		<div></div>		<div>29</div> <div>木</div>		<div>15:00～</div> <div>ボイストレーニングA</div> <div>16:00～</div> <div>ボイストレーニングB</div>		<div>30</div> <div>金</div>		<div>14:00～</div> <div>自主カラオケ</div> <div>※60歳以上の港区民のみ参加可能</div>		<div>31</div> <div>土</div>		<div>14:00～</div> <div>カフェコンサート</div> <div></div> <div></div>					

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。  
栄養豊かなかぶは別名「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コードはこちら↑