

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	緑字 : 費用あり

※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。
ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。



※お風呂のご利用は男性・女性共に
月・水・金の12:00～18:30
(最終受付18:00まで)

1 木	 あけまして おめでとう ございます	2 金	7:50～ 箱根駅伝応援イベント 8:15～ 年始イベント	3 土		4 日	13:00～ 自主麻雀サロン
12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日							

5 月 	13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	6 火 	10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座 15:50～ 夜さんば～全国第1位のイルミネーションを見に行こう！～	7 水 	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	8 木 	9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	9 金 	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 围碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	10 土 	13:00～ 書道教室 18:00～ 男性のためのカンテ教室	11 日 	13:00～ 自主麻雀サロン 14:00～ MITAシネマ座
12 月 	11:00～ フラメンコ もう一度チャレンジ！ やさしい英会話教室	13 火 	10:00～ はりマッサージサービス 10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	14 水 	10:00～ はりマッサージサービス 10:00～ 書道 	15 木 	9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	16 金 	9:15～ 围碁(初級～中級) 11:00～ 围碁(上級～有段)	17 土 	10:00～ ボイストレーニング(初級) 11:00～ ボイストレーニング(中・上級) 16:00～ はじめてのヴァイオリン教室 18:00～ カネフラ「男性のためのフラダンス教室」	18 日 	13:00～ 和音のしらべ～三味線コンサート～ 13:00～ 自主麻雀サロン
19 月 	9:30～ おもてなしの茶道 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① もう一度チャレンジ！ やさしい英会話教室 14:10～ ふれあい卓球②	20 火 	8:45～ 三田バスハイク 13:00～ ペン字 	21 水 	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 	22 木 	9:00～ 輪投げ 10:00～ 三田ペーパークラフト講座 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	23 金 	9:15～ 围碁(初級～中級) 11:00～ 围碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	24 土 	13:00～ 書道教室 18:00～ 男性のためのカンテ教室	25 日 	13:00～ Mita Jazz Concert 13:00～ 自主麻雀サロン
26 月 	9:30～ おもてなしの茶道 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① もう一度チャレンジ！ やさしい英会話教室 14:10～ ふれあい卓球②	27 火 	10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	28 水 	10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	29 木 	9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	30 金 	9:15～ 围碁(初級～中級) 11:00～ 围碁(上級～有段) 13:00～ 練り切講座	31 土 	16:00～ はじめてのヴァイオリン教室 18:00～ カネフラ「男性のためのフラダンス教室」		

まーぶるカフエ営業情報 (月～土まで営業中！ / 日・祝は休業)

●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) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

営業中

●1月休業予定日

1日(木)～3日(土)

●朝ごはん予定日

14日(水) 28日(水)

※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♪

三田いきいきプラザ ブログ

で検索！



QRコードはこちら↑