

<div>カレンダーの見方</div> <div><div>午前</div>：午前の教室 (始)：初回</div> <div><div>午後</div>：午後の教室 (終)：最終回</div> <div><div>夜間</div>：夜間の教室 緑字：費用あり</div> <div>※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。</div>			<div> ※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)</div>			<div>1 木</div> <div></div> <div>2 金</div> <div></div> <div>3 土</div> <div></div> <div>4 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 月</div> <div></div> <div>13:00～ ふれあい卓球①</div> <div>14:10～ ふれあい卓球②</div>		<div>6 火</div> <div></div> <div>10:15～ モダンバレエ講座</div> <div>13:00～ 臨床美術講座</div> <div>夜さんぽ～全国第1位のイルミネーションを見に行こう！～</div> <div>15:50～</div>		<div>7 水</div> <div></div> <div>13:00～ カラオケ①</div> <div>14:10～ カラオケ②</div>			
<div>12 月</div> <div></div> <div>11:00～ フラメンコ</div> <div>もう一度チャレンジ！</div> <div>やさしい英会話教室</div> <div>14:00～</div>		<div>13 火</div> <div></div> <div>10:00～ はりマッサージサービス</div> <div>10:00～ 絵手紙教室</div> <div>10:15～ モダンバレエ講座</div> <div>13:00～ ペン字</div> <div>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</div>		<div>14 水</div> <div></div> <div>10:00～ はりマッサージサービス</div> <div>10:00～ 書道</div>			
<div>19 月</div> <div></div> <div>9:30～ おもてなしの茶道</div> <div>11:00～ フラメンコ</div> <div>13:00～ ふれあい卓球①</div> <div>もう一度チャレンジ！</div> <div>やさしい英会話教室</div> <div>14:00～</div> <div>14:10～ ふれあい卓球②</div>		<div>20 火</div> <div></div> <div>8:45～ 三田バスハイク</div> <div>13:00～ ペン字</div>		<div>21 水</div> <div></div> <div>13:00～ カラオケ①</div> <div>14:10～ カラオケ②</div>			
<div>26 月</div> <div></div> <div>9:30～ おもてなしの茶道</div> <div>11:00～ フラメンコ</div> <div>13:00～ ふれあい卓球①</div> <div>もう一度チャレンジ！</div> <div>やさしい英会話教室</div> <div>14:00～</div> <div>14:10～ ふれあい卓球②</div>		<div>27 火</div> <div></div> <div>10:00～ 絵手紙教室</div> <div>10:15～ モダンバレエ講座</div> <div>15:30～ 日本語で歌うシャンソン</div>		<div>28 水</div> <div></div> <div>10:00～ 書道</div> <div>13:00～ カラオケ①</div> <div>14:10～ カラオケ②</div>			
<div>3 土</div> <div></div> <div>13:00～ 自主麻雀サロン</div>		<div>10 土</div> <div></div> <div>13:00～ 書道教室</div> <div>18:00～ 男性のためのカンテ教室</div>		<div>17 土</div> <div></div> <div>10:00～ ヴォイストレーニング (初級)</div> <div>11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級)</div> <div>16:00 はじめてのヴァイオリン教室</div> <div>18:00～ カネフラ</div> <div>「男性のためのフラダンス教室」</div>			
<div>8 木</div> <div></div> <div>9:00～ 輪投げ</div> <div>13:00～ コーラス</div> <div>13:00～ 麻雀教室</div>		<div>9 金</div> <div></div> <div>9:15～ 囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div>14:00～ フラダンス</div>		<div>16 金</div> <div></div> <div>9:15～ 囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div>			
<div>15 木</div> <div></div> <div>9:00～ 輪投げ</div> <div>10:20～ エンジョイフラ</div> <div>13:00～ コーラス</div> <div>13:00～ 麻雀教室</div>		<div>22 木</div> <div></div> <div>9:00～ 輪投げ</div> <div>10:00～ 三田パーパークラフト講座</div> <div>13:00～ コーラス</div> <div>13:00～ 麻雀教室</div>		<div>23 金</div> <div></div> <div>9:15～ 囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div>14:00～ フラダンス</div>			
<div>29 木</div> <div></div> <div>9:00～ 輪投げ</div> <div>10:20～ エンジョイフラ</div> <div>13:00～ 麻雀教室</div>		<div>30 金</div> <div></div> <div>9:15～ 囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div> <div>13:00～ 練り切講座</div>		<div>31 土</div> <div></div> <div>16:00 はじめてのヴァイオリン教室</div> <div>18:00～ カネフラ</div> <div>「男性のためのフラダンス教室」</div>			

まーぶるカフェ営業情報 (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)

●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

営業中

栄養コラム～かぶについて～

今回は「かぶ」についてのお話します。

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↑