

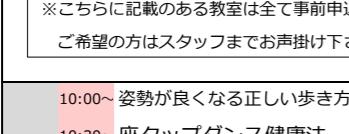
神明だより1月号

港区立神明いきいきプラザ

【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)

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。		体育館無料開放日 ※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) 受付: 1階総合受付 今月の種目: バスケットボール・卓球 道具はご持参ください。		1 木 		2 金 謹賀新年 		3 土 		4 日 	
5 月 	10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～座タップダンス健康法 13:30～カラオケ	13:00～ふれあい卓球① 13:30～モダンバレエ① 17:30～英語でLet's Sing(夜間)	10:30～英語でLet's sing(午前) 13:00～社交ダンス初級 14:00～俳句	7 水 	8 木	10:00～絵本アート教室 13:30～木曜ヨガ② 14:00～美しいかなを書く②	9 金 	10:00～スポーツウエルネス吹矢 13:00～芝ピンポンケア教室 13:30～フラダンス入門 14:00～水墨画	10 土 	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
12 月 	10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～絵手紙① 11:15～絵手紙② 13:30～カラオケ 13:30～アロマ&ハーブ講座	10:00～日常英会話 初級 10:00～社交ダンス 中級 10:00～ヴォイストレーニング 11:00～日常英会話 中級 13:00～ふれあい卓球①	9:30～茶道(表)① 10:30～英語でLet's sing(午前) 13:00～社交ダンス初級 14:00～美しいペン字を書く	14 水 	15 木	10:00～絵本アート教室 13:30～木曜ヨガ① 14:00～美しいかなを書く① 14:00～仏原語シャンソン	16 金 	10:00～スポーツウエルネス吹矢 13:00～芝ピンポンケア教室 13:30～バステルアート	17 土 	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	体育館無料開放日 9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)
19 月 	10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～座タップダンス健康法 13:30～カラオケ 18:30～ゴスペル講座	10:00～日常英会話 初級 10:00～社交ダンス 中級 11:00～日常英会話 中級 13:00～ふれあい卓球① 13:30～モダンバレエ① 14:20～ふれあい卓球② 14:30～日常英会話 中級 15:00～モダンバレエ② 17:30～英語でLet's Sing(夜間)	9:30～茶道(表)① 10:30～英語でLet's sing(午前) 13:00～社交ダンス初級 13:30～茶道(表)②	21 水 	22 木 	10:00～絵本アート教室 13:30～木曜ヨガ② 14:00～美しいかなを書く②	23 金 	10:00～スポーツウエルネス吹矢 13:00～芝ピンポンケア教室 13:30～フラダンス入門 14:00～水墨画	24 土 	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	25 日 
26 月 	10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～座タップダンス健康法 10:00～絵手紙① 11:15～絵手紙② 13:30～カラオケ	10:00～日常英会話 初級 10:00～社交ダンス 中級 10:00～ヴォイストレーニング 11:00～日常英会話 中級 13:00～ふれあい卓球① 13:30～モダンバレエ① 14:20～ふれあい卓球② 14:30～日常英会話 中級 15:00～モダンバレエ② 17:30～英語でLet's Sing(夜間)	10:30～英語でLet's sing(午前) 13:00～社交ダンス初級 14:00～基本の書	28 水 	29 木	13:30～木曜ヨガ① 14:00～美しいかなを書く① 14:00～仏原語シャンソン	30 金 	10:00～スポーツウエルネス吹矢 13:00～芝ピンポンケア教室	31 土 	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	

コミュニティカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

- 営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)
日・祝日は16:00まで (ラストオーダー15:30)
- 1月休業予定日
1日(木)～3日(土) 25日(日)
- ※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)
- 朝ごはん予定日
16日(金) 30日(金)
- ※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♪



QRコードはこちら↑