

<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。</div> <div>ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。</div>		<div></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)</div>	<div>体育館無料開放日</div> <div>毎月第3日曜日は区民に体育館を 無料開放しております。 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。</div>	<div>1</div> <div>木</div> <div></div>	<div>2</div> <div>金</div> <div>謹賀新年</div>	<div>3</div> <div>土</div> <div></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></div> <div>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</div> <div>10:30～座タップダンス健康法</div> <div>13:30～カラオケ</div>	<div>6</div> <div>火</div> <div>13:00～ふれあい卓球①</div> <div>13:30～モダンバレエ①</div> <div>14:20～ふれあい卓球②</div> <div>15:00～モダンバレエ②</div> <div>17:30～英語でLet's Sing(夜間)</div>	<div>7</div> <div>水</div> <div></div> <div>10:30～英語でLet's sing(午前)</div> <div>13:00～社交ダンス初級</div> <div>14:00～俳句</div> <div></div>	<div>8</div> <div>木</div> <div>10:00～絵本アート教室</div> <div>13:30～木曜ヨガ②</div> <div>14:00～美しいかなを書く②</div>	<div>9</div> <div>金</div> <div></div> <div>10:00～スポーツウエルネス吹矢</div> <div>13:00～芝ピンポンケア教室</div> <div>13:30～フラダンス入門</div> <div>14:00～水墨画</div>	<div>10</div> <div>土</div> <div></div>	<div>11</div> <div>日</div> <div>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</div> <div>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</div>	
<div>12</div> <div>月</div> <div></div> <div>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</div> <div>10:00～絵手紙①</div> <div>11:15～絵手紙②</div> <div>13:30～カラオケ</div> <div>13:30～アロマ&ハーブ講座</div> <div></div>	<div>13</div> <div>火</div> <div>10:00～日常英会話 初級</div> <div>10:00～社交ダンス 中級</div> <div>10:00～ヴォイストレーニング</div> <div>11:00～日常英会話 中級</div> <div>13:00～ふれあい卓球①</div> <div>13:30～日常英会話 初級</div> <div>13:30～モダンバレエ①</div> <div>14:20～ふれあい卓球②</div> <div>14:30～日常英会話 中級</div> <div>15:00～モダンバレエ②</div> <div>17:30～英語でLet's Sing(夜間)</div>	<div>14</div> <div>水</div> <div></div> <div>9:30～茶道(表)①</div> <div>10:30～英語でLet's sing(午前)</div> <div>13:00～社交ダンス初級</div> <div>13:30～茶道(表)②</div> <div>14:00～美しいペン字を書く</div>	<div>15</div> <div>木</div> <div>10:00～絵本アート教室</div> <div>13:30～木曜ヨガ①</div> <div>14:00～美しいかなを書く①</div> <div>14:00～仏原語シャンソン</div>	<div>16</div> <div>金</div> <div></div> <div>10:00～スポーツウエルネス吹矢</div> <div>13:00～芝ピンポンケア教室</div> <div>13:30～パステルアート</div> <div></div>	<div>17</div> <div>土</div> <div>9:30～囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～囲碁(上級～有段)</div>	<div>18</div> <div>日</div> <div>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</div> <div>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</div> <div></div>	
<div>19</div> <div>月</div> <div>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</div> <div>10:30～座タップダンス健康法</div> <div>13:30～カラオケ</div> <div>18:30～ゴスペル講座</div>	<div>20</div> <div>火</div> <div>10:00～日常英会話 初級</div> <div>10:00～社交ダンス 中級</div> <div>11:00～日常英会話 中級</div> <div>13:00～ふれあい卓球①</div> <div>13:30～日常英会話 初級</div> <div>13:30～モダンバレエ①</div> <div>14:20～ふれあい卓球②</div> <div>14:30～日常英会話 中級</div> <div>15:00～モダンバレエ②</div> <div>17:30～英語でLet's Sing(夜間)</div>	<div>21</div> <div>水</div> <div>9:30～茶道(表)①</div> <div>10:30～英語でLet's sing(午前)</div> <div>13:00～社交ダンス初級</div> <div>13:30～茶道(表)②</div>	<div>22</div> <div>木</div> <div>10:00～絵本アート教室</div> <div>13:30～木曜ヨガ②</div> <div>14:00～美しいかなを書く②</div> <div></div>	<div>23</div> <div>金</div> <div>10:00～スポーツウエルネス吹矢</div> <div>13:00～芝ピンポンケア教室</div> <div>13:30～フラダンス入門</div> <div>14:00～水墨画</div>	<div>24</div> <div>土</div> <div>9:30～囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～囲碁(上級～有段)</div> <div></div>	<div>25</div> <div>日</div> <div>休館日</div> <div></div>	
<div>26</div> <div>月</div> <div></div> <div>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</div> <div>10:30～座タップダンス健康法</div> <div>10:00～絵手紙①</div> <div>11:15～絵手紙②</div> <div>13:30～カラオケ</div> <div></div>	<div>27</div> <div>火</div> <div>10:00～日常英会話 初級</div> <div>10:00～社交ダンス 中級</div> <div>10:00～ヴォイストレーニング</div> <div>11:00～日常英会話 中級</div> <div>13:00～ふれあい卓球①</div> <div>13:30～日常英会話 初級</div> <div>13:30～モダンバレエ①</div> <div>14:20～ふれあい卓球②</div> <div>14:30～日常英会話 中級</div> <div>15:00～モダンバレエ②</div> <div>17:30～英語でLet's Sing(夜間)</div>	<div>28</div> <div>水</div> <div></div> <div>10:30～英語でLet's sing(午前)</div> <div>13:00～社交ダンス初級</div> <div>14:00～基本の書</div> <div></div>	<div>29</div> <div>木</div> <div>13:30～木曜ヨガ①</div> <div>14:00～美しいかなを書く①</div> <div>14:00～仏原語シャンソン</div>	<div>30</div> <div>金</div> <div></div> <div>10:00～スポーツウエルネス吹矢</div> <div>13:00～芝ピンポンケア教室</div>	<div>31</div> <div>土</div> <div>9:30～囲碁(初級～中級)</div> <div>11:00～囲碁(上級～有段)</div>	<div></div>	

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)

※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) 25日(日)

●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♪

神明いきいきプラザブログ

で検索！

QRコードはこちら↑