

## 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)

## 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 

QRコードはこちら↑



13:00～自主麻雀サロン

1 14:00～MITAシネマ座



13:00～自主麻雀サロン

8 13:00～自主麻雀サロン



2 月 13:00～ふれあい卓球① 	3 火 10:15～モダンバレエ講座 	4 水 13:00～カラオケ① 	5 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	6 金 9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 14:00～ウクレレ教室 	7 土 10:00～ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～書道 13:00～マンドリンコンサート 	8 日 13:00～自主麻雀サロン 
9 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 14:10～ふれあい卓球② 	10 火 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 	11 水 10:00～書道 	12 木 9:00～輪投げ 13:00～コーラス 13:00～麻雀教室 	13 金 9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 14:00～フラダンス 14:00～ウクレレ教室 	14 土 10:00～ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～書道 	15 日 13:00～自主麻雀サロン 13:30～向春の歌謡コンサート 
16 月 9:30～おもてなしの茶道 13:00～ふれあい卓球① 14:10～ふれあい卓球② 	17 火 10:15～モダンバレエ講座 13:00～ペン字 	18 水 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ② 	19 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 	20 金 9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 14:00～ウクレレ教室 	21 土 10:00～ヴォイストレーニング(初級) 11:00～ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～書道 	22 日 13:00～自主麻雀サロン 
23 月 11:00～フラメンコ 	24 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 	25 水 10:00～書道 10:00～いきいき社会見学 13:00～カラオケ① 14:10～カラオケ② 	26 木 9:00～輪投げ 13:00～麻雀教室 	27 金 9:15～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段) 14:00～フラダンス 14:00～ウクレレ教室 14:00～MITAシネマ座 	28 土 10:00～	



## 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)
- 2月休業予定日 なし

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

28日(土) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

- 朝ごはん予定日 4日(水) 18日(水)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



## 栄養ヨラム～節分について～

節分は、立春の前日にあたり、冬の終わりを意味する大切な日です。  
翌日から新しい季節が始まるため、「季節を分ける日」として節分と呼ばれています。  
豆まきをして悪いものを追い出し、今年の恵方である南南東を向いて恵方巻きを食べ  
この1年の健康と幸福を願いましょう！

