

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
14:00～ MITAシネマ座



2月 月	3月 火	4月 水	5月 木	6月 金	7月 土	8月 日
13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球②	10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	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	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ ウクレレ教室	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	13:00～ 自主麻雀サロン
9月 月	10月 火	11月 水	12月 木	13月 金	14月 土	15月 日
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	10:00～ 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	10:00～ 書道	9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	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		13:00～ 自主麻雀サロン 13:30～ 向春の歌謡コンサート
16月 月	17月 火	18月 水	19月 木	20月 金	21月 土	22月 日
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	10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字	13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	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	9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ ウクレレ教室	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～ 自主麻雀サロン
23月 月	24月 火	25月 水	26月 木	27月 金	28月 土	
11:00～ フラメンコ	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	10:00～ 書道 10:00～ いいきき社会見学 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室	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		

2月 February

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
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)

●2月休業予定日 なし
●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

栄養コラム～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！