

<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></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 今月の種目バドミントン・卓球 道具はご持参ください。 譲り合ってのご利用に</div>	<div></div>			<div>9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)</div> <div>11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</div>
<div>2</div> <div>月</div> <div><div>10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(始)</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> <div><div></div><div></div></div>	<div>3</div> <div>火</div> <div><div>10:00～ 日常英会話 初級</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>	<div>4</div> <div>水</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～ 俳句</div></div> <div><div></div></div>	<div>5</div> <div>木</div> <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> <div><div></div><div></div></div>	<div>6</div> <div>金</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>18:30～ チアダンス講座(始)</div></div> <div><div></div></div>	<div>7</div> <div>土</div> <div><div>9:30～ 囲碁(初級～中級)</div><div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div>8</div> <div>日</div> <div><div>9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)</div><div>11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</div></div>	
<div>9</div> <div>月</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>10:30～ 座タップダンス健康法</div><div>11:15～ 絵手紙②</div><div>13:30～ カラオケ</div><div>13:30～ アロマ&amp;ハーブ講座</div></div> <div><div></div></div>	<div>10</div> <div>火</div> <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>	<div>11</div> <div>水</div> <div><div>14:00～ 美しいペン字を書く</div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div>12</div> <div>木</div> <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></div></div>	<div>13</div> <div>金</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>18:30～ チアダンス講座</div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div>14</div> <div>土</div> <div><div>芝地区 元気フェスタ</div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div>15</div> <div>日</div> <div><div>体育館無料開放日</div><div>9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)</div><div>11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</div></div>	
<div>16</div> <div>月</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> <div><div></div><div></div></div>	<div>17</div> <div>火</div> <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>	<div>18</div> <div>水</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> <div><div></div></div>	<div>19</div> <div>木</div> <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> <div><div></div><div></div></div>	<div>20</div> <div>金</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>18:30～ チアダンス講座</div></div> <div><div></div></div>	<div>21</div> <div>土</div> <div><div>9:30～ 囲碁(初級～中級)</div><div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div></div> <div><div></div></div>	<div>22</div> <div>日</div> <div><div>9:45～ 日曜ヨガ①(アシタンガヨガ)</div><div>11:00～ 日曜ヨガ②(アシタンガヨガ)</div></div>	
<div>23</div> <div>月</div> <div><div>10:00～ 絵手紙①</div><div>11:15～ 絵手紙②</div></div> <div><div></div></div>	<div>24</div> <div>火</div> <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>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>	<div>25</div> <div>水</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></div><div></div></div>	<div>26</div> <div>木</div> <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></div></div>	<div>27</div> <div>金</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>18:30～ チアダンス講座</div></div> <div><div></div></div>	<div>28</div> <div>土</div> <div><div>9:30～ 囲碁(初級～中級)</div><div>11:00～ 囲碁(上級～有段)</div></div> <div><div></div><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) ●2月休業予定日  
日・祝日は16:00まで (ラストオーダー15:30) 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  
6日(金) 20日(金)  
※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！



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↑