

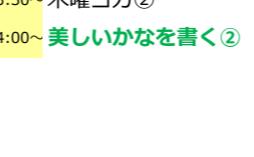
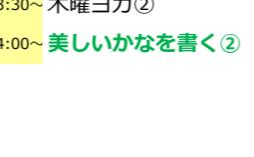
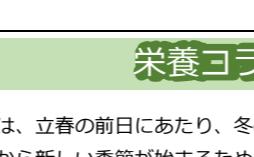
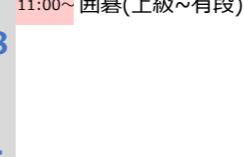
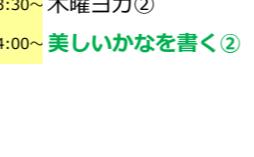
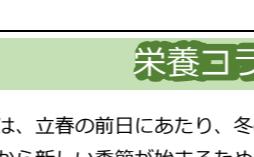
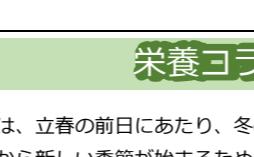
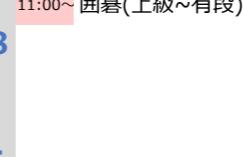
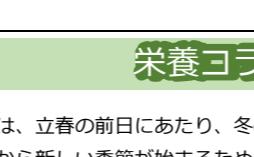
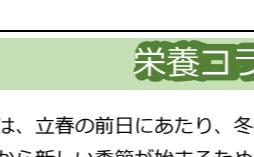
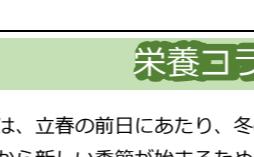
# 神明だより2月号

## 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)

<b>カレンダーの見方</b> ● 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 <small>※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。</small>		<b>体育館無料開放日</b> <small>※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)</small> <small>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)</small> <small>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</small>						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)							
2	10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方(始) 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	3	10:00～日常英会話 初級 11:00～日常英会話 中級 13:00～ふれあい卓球① 13:30～日常英会話 初級 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)	4	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 14:00～俳句	5	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	6	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～パステルアート 18:30～チアダンス講座(始)	7	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	8	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)		
月		火		水		木		金		土		日			
9	10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方 10:00～絵手紙① 10:30～座タップダンス健康法 11:15～絵手紙② 13:30～カラオケ 13:30～アロマ&ハーブ講座	10	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～日常英会話 初級 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	11	14:00～美しいペン字を書く <b>建国記念の日</b> 	12	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	13	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 18:30～チアダンス講座	14	<b>芝地区元気フェスタ</b> 	15	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)		
月		火		水		木		金		土		日			
16	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	17	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～日常英会話 初級 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)	18	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	19	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	20	10:00～スポーツウエルネス吹矢 13:00～芝ピンポンケア教室 18:30～チアダンス講座	21	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)	22	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)		
月		火		水		木		金		土		日			
23	10:00～絵手紙① 11:15～絵手紙②	24	10:00～社交ダンス 中級 10:00～ヴォイストレーニング 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 15:00～モダンバレエ② 17:30～英語でLet's Sing(夜間)	25	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	26	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	27	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 18:30～チアダンス講座	28	9:30～囲碁(初級～中級) 11:00～囲碁(上級～有段)				
月		火		水		木		金		土		日			

### 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

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)

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、「節季を分ける日」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



QRコードはこちら↑