

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

黒字: 申し込みが必要 青字: 申し込み不要

緑字: 申し込みが必要+費用あり

※ お風呂のご利用は下記の通りです。

(男性) 月・水・金 (女性) 火・木・土

10:30～18:30 (最終受付18:00)



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♪

虎ノ門いきいきプラザブログ [で検索!](#)



QRコードはこちら↑

1
日



月	2	12:45～ 楽しく始める英会話 15:30～ モダンバレエ	3	10:00～ タンゴセラピー 	4	9:15～ 围碁中級・上級 11:00～ 围碁有段 13:30～ ゴスペル	5	15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB 17:30～ ゆつたり書道	6	10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座(始) 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	7	土	9:15～ 围碁入門 11:00～ 围碁初級	
	8		日		9		10		11		12			
月	9	10:00～ 書道 12:45～ 楽しく始める英会話 15:30～ モダンバレエ 13:30～ とらトピア栄養相談室 マーブルカフェ港区民DAY ※港区在勤・区外の方はご利用できません	10	10:00～ タンゴセラピー	11	建国記念の日 	12	15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	13	10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座 14:00～ カラオケ	14	神明 芝地区元気フェスタ 	15	9:15～ 围碁入門 11:00～ 围碁初級
	16	10:00～ 透明水彩画 12:45～ 楽しく始める英会話 15:30～ モダンバレエ	17	10:00～ タンゴセラピー 13:30～ ハンドメイド	18	9:15～ 围碁中級・上級 11:00～ 围碁有段	19	15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB 17:30～ ゆつたり書道	20	10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座 13:00～ 俳句 14:00～ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	21	土	9:15～ 围碁入門 11:00～ 围碁初級	
月	23	10:00～ 書道 15:30～ モダンバレエ 	24	10:00～ タンゴセラピー(終) 13:30～ アロマ&ハーブ 13:30～ とらトピア栄養相談室	25	水	26	15:00～ ボイストレーニングA 16:00～ ボイストレーニングB	27	10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座(終) 14:00～ カラオケ	28	土		
	22		日		25		26		27		28			



マーブルカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

●営業時間 10:00～16:00 (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

8日(日)

●いきいき朝ごはん予定日

7日(土) 21日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

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！

