

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



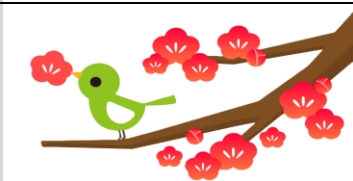
8

日

9:15～ 囲碁入門
11:00～ 囲碁初級

15

日



22

日

9:15～ 囲碁入門
11:00～ 囲碁初級

28

土



2

月

12:45～ 楽しく始める英会話
15:30～ モダンバレエ

3

火

10:00～ タンゴセラピー



4

水

9:15～ 囲碁中級・上級
11:00～ 囲碁有段
13:30～ ゴスペル

5

木

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～ ゆったり書道

6

金

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

月

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

火

10:00～ タンゴセラピー

11

水



12

木

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

金

10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座
14:00～ カラオケ

14

土

神明 芝地区
元気フェスタ

16

月

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

火

10:00～ タンゴセラピー
13:30～ ハンドメイド

18

水

9:15～ 囲碁中級・上級
11:00～ 囲碁有段

19

木

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～ ゆったり書道

20

金

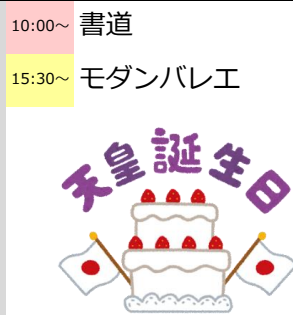
10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座
13:00～ 俳句
14:00～ 自主カラオケ
※60歳以上の港区民
のみ参加可能

21

土

23

月



24

火

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

木

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

金

10:00～ 暮らしに役立つスマホ講座(終)
14:00～ カラオケ

28

土



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！

