

カレンダーの見方

- 午前中の教室 (始): 初回
- 午後中の教室 (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)



いきいきプラザ個人登録証 更新のお知らせ

現在のいきいきプラザ個人登録証は、令和8年3月31日で有効期限が切れます。いきいきプラザ窓口にて更新のお手続きをお願いいたします。

受付開始は3月1日からです。 ※詳細は館内掲示物、ホームページ等をご覧ください。

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↑

9:15～ 囲碁入門(終)

1 11:00～ 囲碁初級(終)

日

2 月

12:45～ 楽しく始める英会話

15:30～ モダンバレエ

3 火



4 水

9:15～ 囲碁中級・上級(終)

11:00～ 囲碁有段(終)

13:30～ ゴスペル(終)

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

14:00～ 自主カラオケ

※60歳以上の港区民のみ参加可能

7 土

14:00～ 二胡コンサート

8 日



9 月

10:00～ 書道

12:45～ 楽しく始める英会話

13:30～ とらトピア栄養相談室

15:30～ モダンバレエ

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

14:00～ ペン字講座

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

14:00～ カラオケ(終)

14 土

12:30～ ビーズアクセサリー

15 日



16 月

10:00～ 透明水彩画(終)

12:45～ 楽しく始める英会話

15:30～ モダンバレエ

17 火

13:30～ ハンドメイド(終)

13:30～ とらトピア栄養相談室

18 水



19 木

15:00～ ボイストレーニングA(終)

16:00～ ボイストレーニングB(終)

17:30～ ゆったり書道(終)

20 金

13:00～ 俳句(終)

春分の日

21 土

芝地区 三田 合同演芸会

22 日

23 月

10:00～ 書道(終)

12:45～ 楽しく始める英会話

15:30～ モダンバレエ(終)

24 火

13:30～ アロマ&ハーブ(終)

はりマッサージサービス実施のため、24日(火) 15:00～25日(水) 17:00までは敬老・娯楽教養室の利用ができません。

25 水

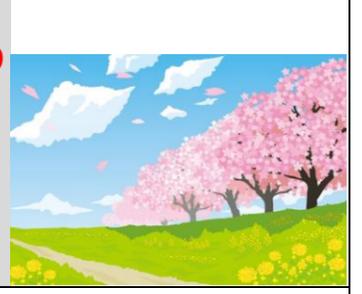
26 木

27 金

13:30～ カラオケ大会

28 土

29 日



30 月

12:45～ 楽しく始める英会話(終)

31 火

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)
- 3月休業予定日 8日(日)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 7日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 9日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 13日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 31日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

- いきいき朝ごはん予定日 14日(土) 28日(土)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



栄養コラム～甘酒～

3月3日は「桃の節句」と言われており、女の子の健やかな成長を祝い「甘酒」が飲まれます。甘酒には、麹菌が多く含まれ整腸作用効果があります。甘酒を飲んで腸内環境を整えましょう!

