

カレンダーの見方 午前 ：午前の教室 (始)：初回 午後 ：午後の教室 (終)：最終回 夜間 ：夜間の教室 緑字：費用あり ※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。		※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まで)		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♪ 三田いきいきプラザ ブログ 検索！ QRコードはこちら↑				1 日 13:00～ 自主麻雀サロン
2 月 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常生活に役立つスマホ講座 14:00～ 英会話教室 14:10～ ふれあい卓球②	3 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ 臨床美術講座	4 水 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	5 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	6 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	7 土 10:00～ ヴォイストレーニング (初級) 11:00～ ヴォイストレーニング (中・上級) 13:00～ 書道 13:00～ MITAシネマ座 16:00～ ヴァイオリン教室 18:00～ カネフラ教室	8 日 9:30～ 芝の語り部と歩く！皇居東御苑ツアー 13:00～ 自主麻雀サロン		
9 月 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常生活に役立つスマホ講座 14:00～ 英会話教室 14:10～ ふれあい卓球②	10 火 10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	11 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	12 木 9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	13 金 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス	14 土 臨時 休館日	15 日 13:00～ 自主麻雀サロン		
16 月 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常生活に役立つスマホ講座 14:00～ 英会話教室 14:10～ ふれあい卓球②	17 火 10:15～ モダンバレエ講座 13:00～ ペン字	18 水 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ②	19 木 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室	20 金 13:00～ ビーズアクセサリー講座	21 土 10:00～ 芝地区合同演芸会 13:00～ 書道 16:00～ ヴァイオリン教室 18:00～ カネフラ教室	22 日 13:00～ 自主麻雀サロン		
23 月 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常生活に役立つスマホ講座 14:00～ 英会話教室 14:10～ ふれあい卓球②	24 火 10:00～ 絵手紙教室 10:15～ モダンバレエ講座 15:30～ 日本語で歌うシャンソン	25 水 10:00～ 書道 13:00～ カラオケ交流会	26 木 9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室	27 金 14:00～ フラダンス	28 土 14:00～ MITAシネマ座 18:00～ 男性のためのカンテ	29 日 13:00～ 自主麻雀サロン 13:00～ MITAシネマ座		
30 月 13:00～ ふれあい卓球① 13:00～ レザークラフト講座 14:00～ 英会話教室 14:10～ ふれあい卓球②	31 火	まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中！ / 日・祝は休業) ●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) 31日 (火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●3月休業予定日 14日 (土) ●朝ごはん予定日 11日 (水) 25日 (水) ※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！			