

カレンダーの見方

- 午前/午後/夜間の教室
(始):初回 (終):最終回
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)

体育館無料開放日

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
今月の種目:バスケットボール
卓球
道具はご持参ください。

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!



神明いきいきプラザブログ
QRコードはこちら↑

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。

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)

1
日

2月
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
18:30～ ゴスペル講座

3火
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水
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(終)

5木
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金
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(終)
18:30～ チアダンス講座

7土
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)

8日
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)

9月
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(終)
18:30～ ゴスペル講座(終)

10火
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
17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)

11水
10:30～ 英語でLet's sing(午前)
13:00～ 社交ダンス初級
14:00～ 美しいペン字を書く(終)

12木
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金
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(終)

14土
9:30～ 囲碁(初級～中級)
11:00～ 囲碁(上級～有段)
White Day

15日
体育館無料開放日
9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(終)
11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(終)

16月
10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(終)
10:30～ 座タップダンス健康法
13:30～ カラオケ

17火
10:00～ 日常英会話 初級(終)
10:00～ 社交ダンス 中級
11:00～ 日常英会話 中級(終)
13:00～ ふれあい卓球①(終)
13:30～ 日常英会話 初級(終)
13:30～ モダンバレエ①
14:20～ ふれあい卓球②(終)
14:30～ 日常英会話 中級(終)
15:00～ モダンバレエ②
17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)

18水
9:30～ 茶道(表)①(終)
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(終)

19木
10:00～ 絵本アート教室(終)
13:30～ 木曜ヨガ①(終)
14:00～ 美しいかなを書く①(終)
14:00～ 仏原語シャンソン(終)

20金
春分の日
臨時休館日

21土
9:30～ 囲碁(初級～中級)(終)
11:00～ 囲碁(上級～有段)(終)

22日
9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(終)
11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(終)

23月
10:00～ 絵手紙①(終)
10:30～ 座タップダンス健康法(終)
11:15～ 絵手紙②(終)
13:30～ カラオケ(終)

24火
10:00～ 社交ダンス 中級(終)
10:00～ ヴォイストレーニング(終)
13:30～ モダンバレエ①
15:00～ モダンバレエ②
17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)(終)

25水
10:30～ 英語でLet's sing(午前)(終)
13:00～ 社交ダンス初級(終)
14:00～ 基本の書(終)

26木
13:30～ 木曜ヨガ②(終)
14:00～ 美しいかなを書く②(終)

27金
10:00～ スポーツウエルネス吹矢(終)
13:00～ 芝ピンポンケア教室(終)
13:30～ フラダンス入門(終)
14:00～ 水墨画(終)

28土

29日

30月

31火
13:30～ モダンバレエ①(終)
15:00～ モダンバレエ②(終)

コミュニティカフェ営業情報
●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)
●3月休業予定日 20日(金)
●朝ごはん予定日 13日(金) 27日(金)
※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!