



ご予約・お問い合わせ  
 045-884-0246  
 miyanomaesutoro  
 @yahoo.co.jp  
 9時～14時 金・土・祝休み

宮ノ前テラス HP



レンタルルーム (ふらっとルーム) 予定

2024年

	日	月	火	水	木	金	土
	《 今月のテラス 》		1 ☕	2 ☕	3 ☕ 配達あり	4 ☕ 定休日	5 ☕ 定休日
AM	★ 回想法基礎講座は、両日同内容となります。 ※ 26日は横浜西口です。 詳細は別紙をご覧ください。			はじめてのスマートフォン教室 10:00 ~ 11:00	思い出カフェ 10:00 ~ 11:00		
PM	★ 予定が変更になる可能性もあります。 最新情報は、HPや公式LINE等でご確認ください。		ランチ 11:30 ~ 13:00 麻雀 13:30 ~ 15:30	ゆうじ蕎麦 11:30 ~ 13:00 みやまスタディ 15:00 ~ 17:00 みやまえ食堂 17:00 ~ 19:00	みちひさ蕎麦 11:00 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 20:00	休み	休み
	6 ☕	7 ☕ 配達あり	8 ☕	9 ☕	10 ☕ 配達あり	11 ☕ 定休日	12 ☕ 定休日
AM	エンジョイエイジング (回想法・チェアヨガ) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30		産後ヨガ&フィットネス 10:00 ~ 11:00			
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやまえ塾 14:30 ~ 17:30	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 麻雀 13:30 ~ 15:30	はるつね蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 20:00	休み	休み
	13 ☕	14 ☕ スポーツの日	15 ☕	16 ☕	17 ☕ 配達あり	18 ☕ 定休日	19 ☕ 定休日
AM	エンジョイエイジング (回想法・おたのしみ) 9:45 ~ 12:45			はじめてのスマートフォン教室 10:00 ~ 11:00	思い出カフェ 10:00 ~ 11:00	エンジョイウオーク (センター北)	
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやマルシェ 12:00 ~ 14:00 歌声広場 13:00 ~ 14:00 みやまえ塾 14:30 ~ 17:30	休み	ランチ 11:30 ~ 13:00 麻雀 13:30 ~ 15:30	きみお蕎麦 11:00 ~ 13:00 みやまスタディ 15:00 ~ 17:00 みやまえ食堂 17:00 ~ 19:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 20:00	休み	休み
	20 ☕	21 ☕ 配達あり	22 ☕	23 ☕	24 ☕ 配達あり	25 ☕ 定休日	26 ☕ 定休日
AM	エンジョイエイジング (回想法・かつげつ亭) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30	ひとり親世帯&生活 困窮者限定パントリー 10:00 ~ 10:30	産後ヨガ&フィットネス 10:00 ~ 11:00 ひとり親世帯&生活 困窮者限定パントリー 10:00 ~ 10:30			
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやまえ塾(体験) 14:30 ~ 19:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 ひとり親世帯&生活 困窮者限定パントリー 14:00 ~ 14:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 麻雀 13:30 ~ 15:30	ランチ 11:00 ~ 13:00 みちひさ蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 20:00	休み	休み * 回想法基礎講座 14:00 ~ 16:30
	27 ☕	28 ☕ 配達あり	29 ☕	30 ☕	31 ☕ 配達あり	登録をお願いします!!	
AM	エンジョイエイジング (回想法・音楽) 9:45 ~ 12:45 ひとり親世帯&生活 困窮者限定パントリー 10:00 ~ 10:30	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30				LINE	
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 ピアノコンサート 14:00 ~ 15:00 みやまえ塾 16:30 ~ 19:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 読書会 13:00 ~ 14:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 麻雀 13:30 ~ 15:30	きみお蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 20:00	Facebook	
						Instagram	