



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

2025年

	日	月	火	水	木	金	土	
	🌸🌸🌸🌸🌸🌸						1 定休日	
	2 ☕ 🚗 配達あり	3 ☕ 🚗 配達あり	4 ☕	5 ☕	6 ☕ 🚗 配達あり	7 定休日	8 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 オレンジフェス2025 10:30 ~ 15:00	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30		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	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	ゆうじ蕎麦 11:30 ~ 13:00 みやまえスタディ 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	
	9 ☕	10 ☕ 🚗 配達あり	11 ☕	12 ☕	13 ☕ 🚗 配達あり	14 定休日	15 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		味の素 川崎工場見学 (ぼんだしコース)		
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	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	
	16 ☕	17 ☕ 🚗 配達あり	18 ☕	19 ☕	20 春分の日	21 定休日	22 定休日	
AM	エンジョイ エイジング (回想法・かつぜつ事) 9:45 ~ 12:45		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	はじめてのスマートフォン教室 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		エンジョイウォーク (開港と鉄道)	区役所マルシェ 農と食	
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやまえ塾 (体験) 14:30 ~ 17:00	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	きみお蕎麦 11:00 ~ 13:00 みやまえスタディ 15:00 ~ 17:00 みやまえ食堂 17:00 ~ 19:00	休み	休み	休み	
	23 ☕	24 ☕ 🚗 配達あり	25 ☕	26 ☕	27 ☕ 🚗 配達あり	28 定休日	29 定休日	
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				休み	休み	
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 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	みちひさ蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやまえラウンジ 14:00 ~ 17:00 eスポーツ 16:00 ~ 20:00	みやまえラウンジ @zoom 17:00 ~ 20:00	休み	
	30 ☕	31 ☕ 🚗 配達あり	《 今月のテラス 》				登録をお願いします!!	
AM	エンジョイ エイジング (回想法・おたのしみ) 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	★ 1月から横浜市ヤングケアラー支援『みやまえラウンジ』始めました!! 毎月最終木曜日 無料 家族を支えている39歳までの方対象 時間内であればいつでも参加可能 フリートーク&シェアタイム、リラクゼーションワークショップ、 学習サポート&宿題タイム、おやつタイム 14:00~17:00 @宮ノ前テラス 17:00~20:00 @zoom にて開催します。 ※ 詳細は別紙をご覧ください				LINE	
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 ピアノコンサート 14:00 ~ 15:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	★ 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等でご確認をお願い致します。				Facebook	
							Instagram	