



10月

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
	《 今月のテラス 》 ★ 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。 《 豆知識 》 ★ 今回は水について... 地球に存在する水のうち約 97.5% は海水。残りの約 2.5% は淡水ですが、その多くは水河や地下深くにあり簡単に使えるわけではありません。実際に人が生活に使える水はわずか 0.01～0.03% 程度にすぎません。 家庭から出される排水が水質に悪影響を及ぼす可能性があります。 5ml の合成洗剤を自然の力だけで分解しきれいな水に戻すには浴槽10杯分の水が必要だといわれています。 合成洗剤の使い方、水について、考えてみたいですね。			1 ☕ はじめてのスマートフォン教室 10:00 ～ 11:00	2 ☕ 配達あり 思い出カフェ 10:00 ～ 11:00	3 定休日	4 定休日
AM							
PM				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	ランチ 11:30 ～ 13:00 eスポーツ 16:00 ～ 21:00	休み	休み
	5 ☕	6 ☕	7 ☕	8 ☕	9 ☕ 配達あり	10 定休日	11 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		横浜の歴史散策 ～ヘボン博士の足跡を巡って～	
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 ～ 21:00	休み	休み
	12 ☕	13 スポーツの日	14 ☕	15 ☕	16 ☕ 配達あり	17 定休日	18 定休日
AM	エンジョイエイジング (回想法・セルフマッサージ) 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 ～船の旅～ (日ノ出町～大さん橋)	
PM	ランチ 11:30 ～ 13:00 みやマルシェ 12:00 ～ 14:00 歌声サークル 13:30 ～ 14:30 みやまえ塾 15:00 ～ 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 みやまえスタディ 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 ～ 21:00	休み	回想法ってなあに？ 14:00 ～ 16:30
	19 ☕	20 ☕	21 ☕	22 ☕	23 ☕ 配達あり	24 定休日	25 定休日
AM	エンジョイエイジング (回想法・ふまねっつ) 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&生活困窮者限定バントリー 10:00 ～ 10:30	骨盤底筋エクササイズヨガ 10:00 ～ 11:00 ひとり親世帯&生活困窮者限定バントリー 10:00 ～ 10:30			
PM	ランチ 11:30 ～ 13:00 みやまえ塾(体験) 14:30 ～ 17:00	ランチ 11:30 ～ 13:00 ひとり親世帯&生活困窮者限定バントリー 13:00 ～ 13:30	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 eスポーツ 16:00 ～ 21:00	休み	休み
	26 ☕	27 ☕	28 ☕	29 ☕	30 ☕ 配達あり	31 定休日	登録をお願いします!!
AM	エンジョイエイジング (回想法・歌) 9:45 ～ 12:45 ひとり親世帯&生活困窮者限定バントリー 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					
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 ブックカフェ 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 ～ 18:00 eスポーツ 16:00 ～ 21:00	休み	LINE Face book Insta gram