



11月

ご予約・お問い合わせ

045-884-0246

宮ノ前テラス HP

miyanomaesutoro

@yahoo.co.jp

9時～14時 金・土・祝休み



レンタルルーム（ふらっとルーム）予定表

2025年

	日	月	火	水	木	金	土
	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。						1 定休日
AM							休み
PM							休み
	2 ☕	3 文化の日	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			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	休み	ランチ 11:30 ~ 13:00	ゆうじ蕎麦 11:30 ~ 13:00	みちひさ蕎麦 11:00 ~ 13:00	休み	休み
	みやまえ塾 14:30 ~ 17:30		麻雀 13:30 ~ 15:30	みやまえスタディ 15:00 ~ 17:00	みやまえ食堂 17:00 ~ 19:00	eスポーツ 16:00 ~ 21:00	学童まつり 13:15 ~ 15:30
	9 ☕	10 ☕	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・歌って覚える 明るい道書きセミナー) 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 みやマルシェ 12:00 ~ 14:00 歌声広場 13:30 ~ 14:30 みやまえ塾 15:00 ~ 18:00	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	休み	休み
	16 ☕	17 ☕	18 ☕	19 ☕	20 ☕ 配達あり	21 定休日	22 定休日
AM	エンジョイ エイジング (回想法・ いつまで自宅で暮らす？ 老後の住まいについて学ぶ) 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	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	思い出カフェ 10:00 ~ 11:00	エンジョイウォーク (山下居留地)	
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	ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 21:00	休み	休み
	23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 ☕	26 ☕	27 ☕ 配達あり	28 定休日	29 定休日
AM				骨盤底筋 エクササイズヨガ 10:00 ~ 11:00			
PM	休み	休み	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	休み
	30 ☕	★ 水のお話の続き... 洗剤を使えば使うほど それだけ多くの水を汚し分解には時間と環境への 負荷がかかるということになります。 日々の暮らしの中でのちょっとした心がけが、水を守る第一歩になります。 ※『魚がすめる水』とは、川や湖に生きる生物が暮らせるレベルの水質 (BOD=生物化学的酸素要求量5ml/L以下)を目安にしています。 《今すぐできる、ちいさな工夫》 ♥ 洗剤は必要な量だけ使う ♥ 食べ残しや油汚れは拭き取ってから洗う ♥ 環境にやさしい洗剤や石けんを選ぶ					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 困窮者限定パントリー 10:00 ~ 10:30						LINE
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 ピアノ&トランペット コンサート 14:00 ~ 15:00 みやまえ塾 16:30 ~ 19:30						Face book
							Insta gram