



2025年

日		月	火	水	木	金	土
登録をお願いします!!		1	2	3	4 配達あり	5 定休日	6 定休日
AM	LINE 	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリミック 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	Face book  Instagram 	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	ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 21:00	休み	休み
7		8	9	10	11 配達あり	12 定休日	13 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	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリミック 10:45 ~ 11:30		産後ヨガ&フィットネス 10:00 ~ 11:00 アクティブウォーク (海老名 国分寺を歩く)			
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
14		15	16	17	18 配達あり	19 定休日	20 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	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 困窮者限定バントリー 10:00 ~ 10:30	思い出カフェ 10:00 ~ 11:00	エンジョイウォーク (横浜山手 世界のクリスマス)	
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやマルシェ 12:00 ~ 14:00 歌声広場 14:00 ~ 15:00 みやまえ塾 15:30 ~ 18:30	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 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
21		22	23	24	25 配達あり	26 定休日	27 定休日
AM	エンジョイ・エイジング (回想法・ふまねつと) 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 親子ふれあいリミック 10:45 ~ 11:30		骨盤底筋 エクササイズヨガ 10:00 ~ 11:00			
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 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	休み
28		29 冬期休暇	30 冬期休暇	31 冬期休暇	<div><div><div>1年間ご利用いただき ありがとうございました♡ 来年もご愛顧のほど よろしくお願い致します!!</div><div></div></div></div>		
AM	エンジョイ エイジング (回想法・歌) 9:45 ~ 12:45	《豆知識》 ★ 人体から検出されるマイクロプラスチックをご存知ですか？ かつて存在しなかったマイクロプラスチックは、便・胎盤・肺・心臓・内臓・母乳・精液・血液・脳など 人体のさまざまな部位から検出されるようになってきました。 現時点では、健康への影響は明確になっていないものの化学物質過敏症の患者は日本国内で約120万人とされ、予備軍を含めると1,000万人以上にのぼる可能性も指摘されています。 『化学物質過敏症とは何か』（渡井健太郎 著） 集英社より					
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 ゴスペル コンサート 14:00 ~ 15:00 みやまえ塾 16:30 ~ 19:30						