



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



2025年

レンタルルーム (ふらっとルーム) 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	登録をお願いします!!	1	2	3	4	5	6
AM	LINE 	うたべびま 10:00 ~ 10:40		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		
	Face book 	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ゆうじ蕎麦 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	休み	休み
	Instagram 	親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30	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	
	7	8	9	10	11	12	13
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		産後ヨガ & フィットネス 10:00 ~ 11:00			
	ランチ 11:30 ~ 13:00	親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30	ランチ 11:30 ~ 13:00	はるつね蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	休み	休み
	みやまえ塾 14:30 ~ 17:30		麻雀 13:30 ~ 15:30		eスポーツ 16:00 ~ 21:00		
	14	15	16	17	18	19	20
AM	エンジョイエイジング (回想法・チアヨガ) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:40		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	エンジョイウォーキング (横浜山手世界のクリスマス)	
	ランチ 11:30 ~ 13:00	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	ひとり親世帯 & 生活困窮者限定パントリー 10:00 ~ 10:30	ランチ 11:30 ~ 13:00	休み	休み
	みやまえ塾 14:30 ~ 17:30	みやまえ塾 12:00 ~ 14:00 歌声広場 14:00 ~ 15:00 みやまえ塾 15:30 ~ 18:30	ひとり親世帯 & 生活困窮者限定パントリー 14:00 ~ 14:30	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
	21	22	23	24	25	26	27
AM	エンジョイ・エイジング (回想法・ふまねっこ) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:40		骨盤底筋 エクササイズヨガ 10:00 ~ 11:00			
	ひとり親世帯 & 生活困窮者限定パントリー 10:00 ~ 10:30	親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30		みちひさ蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	休み	休み
	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	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	
PM	みやまえ塾 (体験) 14:30 ~ 17:00	ブックカフェ 13:00 ~ 14:30	麻雀 13:30 ~ 15:30			eスポーツ 16:00 ~ 21:00	
	28	29 冬期休暇	30 冬期休暇	31 冬期休暇	《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		
AM	エンジョイエイジング (回想法・歌) 9:45 ~ 12:45				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。		
	ランチ 11:30 ~ 13:00				随時 ボランティア 募集中!!		
	ゴスペルコンサート 14:00 ~ 15:00						
PM	みやまえ塾 16:30 ~ 19:30				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!!		