



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) 予定表

2026年

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
AM	<p>《 今月のお知らせ 》</p> <p>☆ 今月より...            エンジョイエイジング 700円→1,000円            エンジョイランチ 500円→700円            へ価格変更させていただきます</p> <p>☆ 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!!</p>			<p>はじめての            スマートフォン教室            10:00 ~ 11:00</p>	<p>思い出カフェ            10:00 ~ 11:00</p>	<p>定休日</p>	<p>定休日</p>
PM	<p>《 豆知識 》</p> <p>QUAT (クウォット) ってご存知ですか?            細胞膜を不安定にして細菌を殺す強力な抗菌・消毒薬            つまり...?!            人の細胞も壊し、身体に悪影響を及ぼす猛毒とも言えます            洗剤・リンスなど家庭用品にも含まれているものが多いです</p>			<p>ゆうじ蕎麦            11:30 ~ 13:00</p> <p>みやまえスタディ            15:00 ~ 17:00</p> <p>みやまえ食堂            17:00 ~ 19:00</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>eスポーツ            16:00 ~ 21:00</p>	<p>休み</p>	<p>休み</p>
	5	6	7	8	9	10	11
AM	<p>エンジョイ・エイジング            (回想法・チェアヨガ)            9:45 ~ 12:45</p>	<p>うたべびま            10:00 ~ 10:35</p> <p>親子ふれあいリトミック            10:45 ~ 11:30</p>		<p>産後ヨガ&amp;フィットネス            10:00 ~ 11:00</p>			
PM	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>みやまえ塾            14:30 ~ 17:30</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>健康麻雀倶楽部            13:30 ~ 15:30</p>	<p>みちひさ蕎麦            11:00 ~ 13:00</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>eスポーツ            16:00 ~ 21:00</p>	<p>休み</p>	<p>休み</p>
	12	13	14	15	16	17	18
AM	<p>エンジョイ            エイジング            (回想法・お楽しみ)            9:45 ~ 12:45</p>			<p>はじめての            スマートフォン教室            10:00 ~ 11:00</p>	<p>思い出カフェ            10:00 ~ 11:00</p>		
PM	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>みやマルシェ            12:00 ~ 14:00</p> <p>歌声広場            13:30 ~ 14:30</p> <p>みやまえ塾            15:30 ~ 18:30</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>第2回 宮ノ前テラス杯            麻雀大会            13:00 ~ 17:00</p>	<p>きみお蕎麦            11:00 ~ 13:00</p> <p>みやまえスタディ            15:00 ~ 17:00</p> <p>みやまえ食堂            17:00 ~ 19:00</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>eスポーツ            16:00 ~ 21:00</p>	<p>休み</p>	<p>休み</p>
	19	20	21	22	23	24	25
AM	<p>エンジョイ            エイジング            (回想法・お楽しみ)            9:45 ~ 12:45</p>	<p>うたべびま            10:00 ~ 10:35</p> <p>親子ふれあいリトミック            10:45 ~ 11:30</p>	<p>ひとり親世帯&amp;生活            困窮者限定パントリー            10:00 ~ 10:30</p>	<p>骨盤底筋            エクササイズヨガ            10:00 ~ 11:00</p>		<p>エンジョイウオーク</p>	
PM	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>テラスコンサート            15:00 ~ 18:00</p> <p>みやまえ塾(体験)            13:30 ~ 17:00</p> <p>みやまえラウンジ            18:00 ~</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>ブックカフェ            13:00 ~ 14:30</p> <p>ひとり親世帯&amp;生活            困窮者限定パントリー            14:00 ~ 14:30</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>健康麻雀倶楽部            13:30 ~ 15:30</p>	<p>みちひさ蕎麦            11:00 ~ 13:00</p> <p>みやまえ脳活            アカデミー            12:00 ~ 15:30</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>eスポーツ            16:00 ~ 21:00</p>	<p>休み</p>	<p>休み</p>
	26	27	28	29	30	<p>GWは            カレンダー            通りの            営業            となります</p>	
AM	<p>エンジョイ・エイジング            (回想法・歌)            9:45 ~ 12:45</p> <p>ひとり親世帯&amp;生活            困窮者限定パントリー            10:00 ~ 10:30</p>		<p>歌声広場            11:00 ~ 12:00</p>	<p>昭和の日</p>			
PM	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>みやまえ塾            16:30 ~ 19:30</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p> <p>健康麻雀倶楽部            13:30 ~ 15:30</p>	<p>休み</p>	<p>ランチ            11:30 ~ 13:00</p>		

登録を  
 お願いします!!

LINE



Face  
 book



Insta  
 gram

