



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
	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			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 (山手 花と器)
PM	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		健康麻雀倶楽部 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		
		7 ☕	8 ☕	9 ☕	10 ☕	11 ☕ 配達あり	12 定休日
AM	エンジョイエイジング (歌) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:35		産後ヨガ&フィットネス 10:00 ~ 11:00		シニア体操 無料体験 10:00 ~ 11:00	アクティブウォーク (永谷天満宮)
PM	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	休み	休み
	みやまえ塾 14:30 ~ 17:30		健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30		eスポーツ 16:00 ~ 21:00		
		14 ☕	15 ☕	16 ☕	17 ☕	18 ☕ 配達あり	19 定休日
AM	エンジョイエイジング (オカリナ演奏) 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	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	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	きみお蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	休み	休み
	みやマルシェ 12:00 ~ 14:00 歌声ひろば 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	健康麻雀倶楽部 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 ☕ Father's Day	22 ☕	23 ☕	24 ☕	25 ☕ 配達あり	26 定休日
AM	エンジョイ・エイジング (太鼓) 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	糖メロ会 11:00 ~ 12:00	骨盤底筋エクササイズヨガ 10:00 ~ 11:00	シニア体操 10:00 ~ 11:00	
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	休み
	みやまえ塾 (体験) 14:30 ~ 17:00	ブックカフェ 13:00 ~ 14:30	健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30	みやまえ脳活アカデミー 12:00 ~ 15:30		eスポーツ 16:00 ~ 21:00	休み
	みやまえラウンジ 16:00 ~						
	28 ☕	29 ☕	30 ☕	《 今月のお知らせ 》			
AM	エンジョイエイジング (チェアヨガ) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:35		⚠️ 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!!			
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	《 豆知識 》			
	ボサノヴァコンサート 14:00 ~ 15:00		健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30	⚠️ 『現代型栄養失調』って、ご存知ですか? 糖質や脂質によるエネルギーは十分に摂取しているにもかかわらず、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの必須栄養素が不足している状態のことです。 3食きちんと食べていても、栄養バランスが偏ることで発症することがあります。 例えば、野菜。野菜自体が持つビタミンも昔に比べて大幅に激減しているの、意識して摂取しないと不足します。			
	みやまえ塾 16:30 ~ 19:30						