



10月



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



2026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
			《 今月のお知らせ 》				
	登録を お願いします!!	* 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。 * 16日のエンジョイウォークは、再オープンの横浜能楽堂 舞台裏見学となります。大変貴重な機会なので楽しみに!! * 20日(火) 10:00～ カフェにて『ゆるっと茶話会』を 開催します。健康に関する事をおしゃべり等する会です。 * 30日の回想法は、横浜駅西口にある県民センターが会場と なります。ご注意ください。			1 ☕ 配達あり	2 定休日	3 定休日
AM	LINE 				思い出カフェ 10:00 ～ 11:00	アクティブウォーク (大倉山記念館 他)	
PM	Face book 				ランチ 11:30 ～ 13:00	休み	休み
	Insta gram 				eスポーツ 16:00 ～ 21:00		
	4 ☕	5 ☕	6 ☕	7 ☕	8 ☕ 配達あり	9 定休日	10 定休日
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 親子ふれあいリトミック 10:45 ～ 11:30		はじめての スマートフォン教室 10:00 ～ 11:00	やさしい体操 10:00 ～ 11:00		
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 健康麻雀倶楽部 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
	11 ☕	12 スポーツの日	13 ☕	14 ☕	15 ☕ 配達あり	16 定休日	17 定休日
AM	エンジョイ エイジング (ストレッチ) 9:45 ～ 12:45			産後ヨガ&フィットネス 10:00 ～ 11:00	思い出カフェ 10:00 ～ 11:00	エンジョイウォーク (能楽堂舞台裏見学)	
PM	ランチ 11:30 ～ 13:00 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	休み	ランチ 11:30 ～ 13:00 健康麻雀倶楽部 13:30 ～ 15:30	みちひさ蕎麦 11:00 ～ 13:00	ランチ 11:30 ～ 13:00 eスポーツ 16:00 ～ 21:00	休み	回想法ってなあに? 14:00 ～ 16:30
	18 ☕	19 ☕	20 ☕	21 ☕	22 ☕ 配達あり	23 定休日	24 定休日
AM	エンジョイ エイジング (お楽しみ) 9:45 ～ 12:45	うたべびま 10:00 ～ 10:35 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 わらいうた オペラ歌手と歌って笑う♪ 10:00 ～ 11:30	はじめての スマートフォン教室 10:00 ～ 11:00	やさしい体操 10:00 ～ 11:00		eスポーツ 9:00 ～ 14:00
PM	ランチ 11:30 ～ 13:00 みやまえ塾 (パンフルート作り体験) 14:30 ～ 17:00 みやまえラウンジ 16:00 ～	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 健康麻雀倶楽部 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
	25 ☕	26 ☕	27 ☕	28 ☕	29 ☕ 配達あり	30 定休日	31 定休日
AM	エンジョイ・エイジング (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		懐メロ会 11:00 ～ 12:00	骨盤底筋エクササイズヨガ 10:00 ～ 11:00			eスポーツ 9:00 ～ 14:00
PM	ランチ 11:30 ～ 13:00 みやまえ塾 16:30 ～ 19:30	ランチ 11:30 ～ 13:00 ブックカフェ 13:00 ～ 14:30	ランチ 11:30 ～ 13:00 健康麻雀倶楽部 13:30 ～ 15:30	みちひさ蕎麦 11:00 ～ 13:00 みやまえ脳活 アカデミー 12:00 ～ 15:30	ランチ 11:30 ～ 13:00	回想法ってなあに? 14:00 ～ 16:30 ◎ かながわ県民 活動センター15階	休み