



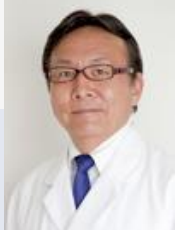
## 元気になる呼吸

～咳・息切れ・眠気で悩まないため～

- 日時:平成31年4月3日(水)10:00～11:30
- 場所:白金台いきいきプラザ 地下2階ホール
- 対象:港区民
- 定員:120名
- 講師:村田 朗医師(御茶ノ水呼吸ケアクリニック)
- 費用:無料
- 申込:不要

当日直接会場にお越しください。

呼吸器疾患の主症状である、咳・痰・息切れから、誤嚥性肺炎・COPD・長引く咳、高齢者に訴えの多い睡眠障害に関して、睡眠時無呼吸症候群などを中心に呼吸リハビリ・予防法などをお話します。



## 英会話講座

- 日時:4月7日・14日 抽選申し込み!  
5月5日・19日  
6月9日・30日 全6回  
10:00～11:30 全て日曜日
- 場所:2階 集会室B
- 対象:港区民 全6回出席できる方
- 費用:500円(資料代初回徴収)
- 定員:40名(抽選)
- 申込:ご本人が窓口または電話にてお申込み
- 申込期間:3月3日(日)～3月24日(日)  
※抽選結果は3月28日(木)以降に  
当選者のみご連絡致します。



## 3月20日(水) 13:30～15:30

### 13:30～ 美容体験コーナー

申込  
不要

\*協賛\*  
プラチナ美容塾  
ヤクルト  
アデランス  
(敬称略、順不同)

<b>ハンドケア</b>	<b>スカーフコーナー</b>	<b>美容ドリンク</b> 身体の中から美しく! 健康ドリンクの試飲	<b>肌の水分チェック</b>	<b>爪のケア</b>	<b>ウィッグの試着</b>
--------------	-----------------	--	-----------------	-------------	----------------

※14:30～15:00はファッションショーのため、美容体験コーナーは一旦クローズします。

### 14:30～ ファッションショー

ファッションショーの出演者も大募集!  
出演ご希望の方は電話または窓口で  
お申込みください。

ファッションショーの前に  
ベリーダンサーSayoさんの  
ゲスト出演があります。  
お楽しみに♪

## 白金台 シニア コレクション

- ◆場所:白金台いきいきプラザ 地下2階ホール
- ◆対象:港区民の方

看護師による健康相談もあります!

## 女性のための料理教室

海老とアボカドの  
カリフォルニア・ロール  
春菊サラダ 汁物  
デザート

- 日時:3月11日(月) 3月18日(月)

10:00～13:30

※どちらか1日のご参加となります。

- 参加費:1回 800円(当日徴収致します)
- 場所:白金台いきいきプラザ 2階 集会室E
- 対象:60歳以上の港区民(女性限定)
- 定員:各回 8名(抽選)
- 申込:ご本人が白金台いきいきプラザ窓口  
またはお電話にて

申込期間:2月21日(木)～3月3日(日)

※抽選結果は3月5日(火)以降に当選者のみご連絡致します。

## なべさんの元気湧くわく講座

### 笠碁のおもしろさ難しさ

### 人間国宝 五代目柳家小さんの落語と(録音) 三遊亭 大王の落語を聞こう(実演)

- 日時:3月12日(火)  
15:30～17:00
- 場所:2階 集会室B
- 対象:港区民
- 費用:無料
- 申込:不要
- 講師:渡邊 一雄氏



渡邊一雄氏

(日本社会事業大学大学院理事  
兼社会福祉法人奉優会理事)

※60歳以上でいきいきプラザを初めてご利用の方は、利用証を発行致しますので、身分証明書と緊急連絡先のメモをお持ち下さい。

# 申込不要の事業・サロンのご案内 (利用登録証をお持ち下さい)

## 利用者懇談会

- 日時：3月8日(金) 14:45~15:45
- 場所：2階 集会室B
- 対象：どなたでも

白金台まつり、ファッションイベントなど今後のイベントについてのお話やプラザについて意見交換を行います。ぜひお気軽にご参加ください。



## 編み物サロン

- 日時：3月4日・11日・18日(月) 10:00~11:30
- 場所：1階 集会室A
- 対象：60歳以上の港区民  
楽しく編み物をする会です。講師はおりません。  
毛糸と編み棒をご持参の上、ご参加ください。



## お気軽絵画サロン

- 日時：3月4日・11日・18日(月) 10:00~12:30
- 場所：2階 集会室C
- 対象：60歳以上の港区民  
水彩絵の具、色鉛筆等をご用意しております。  
※ご自分の画材道具を使いたい方は、お持ちください♪



## ダンスdeエクササイズ

- 日時：3月1日・8日・15日・22日(金)  
ステップアップクラス 10:00~10:45  
ゆっくりクラス 10:50~11:30
- 場所：2階 集会室C  
※3月15日以降は地下ホールとなります。
- 対象：60歳以上の港区民
- 持物：運動靴・タオル・水分・動きやすい服装

第1,3週はカントリーダンス  
第2,4週はヒップホップダンス等を行います。  
初めての方、ゆっくり学びたい方はゆっくりクラスにご参加ください。  
(ステップアップクラスへの参加は講師よりお声がけ致します。)  
カントリーダンス講師：若月 千代氏  
ヒップホップダンス講師：志田 伸之  
(豊岡いきいきプラザ職員)

## サロンdeボイス

- 日時：3月11日(月) 10:00~12:00  
22日(金) 19:00~20:30
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：500円/1回(当日徴収)
- 講師：山岸 典子氏



腹式呼吸を学び、全身を使って楽しく健康に歌いましょう。呼吸法・歌唱法を学び、音域を広げましょう♪

## クレヨンアートサロン

- 日時：3月19日(火) 10:00~11:30
- 対象：60歳以上の港区民
- 場所：2階 集会室C
- 持物：なし(クレヨン・紙等をご用意しております。)
- ※ご自身でお持ちいただいても構いません。
- 申込：不要
- 講師：当プラザ職員

指を使って気軽に作品が作れます。  
初めての方でも職員が丁寧に説明いたします。  
絵画苦手な方でもOK! 手ぶらでもOK!

## 歌声ひろば

- 日時：3月6日(水)・16日(土) 10:00~12:00
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：藤井 弘好氏  
(白銀会ピアノ教室主宰、国立音楽大学卒業)  
鷲見 尚保氏  
(国立音楽大学楽器科卒業)



明治、大正、昭和の小学校唱歌や国民歌謡を懐かしく思い出しながら、みんなで歌う会です♪  
ピアノに合わせて皆さんと一緒に歌いましょう♪

## アメリカンスクールの学生が教える 英会話サロン

- 日時：3月3日・24日(日) 10:00~11:30
- 場所：2階 集会室B
- 対象：港区民(中学レベルの英語が理解できる方)
- 費用：100円/1回(資料代)

4月より申込抽選制となります。

## サロンDEヨーガストレッチ

- 日時：3月1日(金)・15日(金) 15:00~16:00
- 場所：3月1日→2階 集会室B 3月15日→地下2階 ホール
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：伊藤 洋子氏
- 持物：ヨガマット、バスタオル2枚、飲み物、運動着



※裸足で運動します。  
※マット上で横になれる方、マット上で膝が曲げられる方が対象です。  
※時間に余裕を持ってお越し下さい。途中入室はできません  
※開始5分前までに血圧を測ってご準備下さい(測定場所：ホールロビー)  
※ヨガマットのお貸出もあります。

## いきいきコーア

- 日時：3月13日・27日(水)  
4月10日・24日(水) 10:00~11:45  
(11:30~11:45は自主練習)
- 場所：2階 集会室B
- 対象：60歳以上の港区民
- 講師：金子 琴枝氏
- 料金：無料



Chorコーアとはドイツ語でコーラス(合唱)のことです。日本の美しい歌と外国語の歌(ドイツ語、イタリア語、フランス語、英語など)発音からゆっくり練習します。



# 申込不要の事業・サロンのご案内(利用登録証をお持ち下さい)

## 麻雀サロン

お一人からでも  
お気軽に参加できます

- 日時：月・水・金・土曜日 13:00~17:00  
日曜日 12:30~16:30

※中止になる場合がございます。  
詳細は館内の掲示をご確認ください。

- 場所：1階敬老室 ●対象：60歳以上の港区民

※3月20日・24日・25日・30日はお休みです。

- ※月・金・日は~5卓中1卓が初心者ゆったりコース  
水・土は~5卓中1卓が初心者専用コース  
(ボランティア講師が付きます)



## \* 健康相談 \*

- 日時：毎週月・水・木曜日  
9:00~16:00
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 担当：山下看護師



### \* ゆっくり相談コース

- 12:00~12:40  
(個室でゆっくりお話しできます。)

ゆっくり相談コースご利用の方は事前に窓口もしくは  
直接看護師へお申し出ください。

## 申込の必要な事業のご案内

### 初心者でも作れる和菓子教室

- 日時：4月23日・5月7日・5月14日・6月11日 全4回/火曜日 10:00~12:00
- 定員：15名(抽選)
- 場所：2階 集会室E
- 対象：港区民 全4回出席できる方
- 費用：800円(初回にて徴収します)
- 持物：エプロン・三角巾・さらし布巾・タオル・筆記用具・マスク
- 申込：4月1日(月)~4月15日(月)ご本人が電話または直接受付窓口にてお申込み下さい。

※当選結果は4月16日(火)以降に当選者のみご連絡いたします。

※以前和菓子教室に参加されたことがある方は、内容が重複することがあります。ご了承ください。

### 男性のための料理教室

- 日時：4月11日~9月26日(全12回)木曜日  
9:30~13:30頃まで
- 場所：2階 集会室E(調理室)
- 対象：60歳以上の港区在住の男性
- 参加費：600円程度/回(材料費として)
- 持物：エプロン・三角巾・タオル(手を拭くもの)
- 定員：10名(抽選)
- 申込：2月25日(月)~3月16日(土)までに  
ご本人が直接、受付窓口にて  
お申込みください。
- 当選発表：3月20日(水)以降に当選者のみ  
ご連絡いたします。

大好評の男性限定『料理教室』です。料理が苦手な方、大・大・大歓迎です！  
普段料理をしない方にも、“やさしいメニュー”から  
始めますのでご安心ください。一緒にチャレンジしましょう！

### 男性のための料理教室生徒によるランチサービス

- 日時：3月7日(木) 12:00~
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：12名(抽選)
- 料金：500円



当選確定後に受付にてお支払いください。どうしても当日になる場合はご相談ください。

- 申込：2月20日(水)~3月3日(日)までに  
ご本人が事務所またはお電話にてお申込みください。  
当選結果は3月4日(月)以降に当選者のみご連絡いたします。

# 申込の必要な事業のご案内

## 白金台ヨガ教室



Aコース 10:10～11:10  
Bコース 11:30～12:30  
全16回 木曜日

4月	11日	18日	25日
5月	16日	23日	30日
6月	27日		
7月	11日	18日	25日
8月	8日	22日	29日
9月	12日	19日	26日

- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各コース 20名（抽選）
- 講師：みゆき先生
- 料金：無料
- 申込：3月12日（火）～3月25日（月）  
ご本人が電話または直接窓口にてお申込み下さい。

※申込はA/Bどちらか1コースまでです。  
※当選結果は3月26日（火）以降に  
当選者のみご連絡いたします。

※初回と最終回に体力測定を実施させていただきます。  
※体力測定の為、初回と最終回のみ30分前集合となります。  
（1ヶ月以内にいきいきプラザにて体力測定をしたことがある方は測定不要です。）

## 顔ヨガ講座

- 日時：4月4日・5月9日・6月6日・7月4日・8月1日・9月5日（木）全6回・月1回
- 時間：①10:30～11:10  
②11:20～12:00  
①、②のどちらかをお選びください。
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各クラス15名（抽選）
- 講師：みゆき先生
- 持物：なし（手鏡はこちらで用意します。）
- 申込：3月7日（木）～3月22日（金）までにご本人が  
電話または直接窓口にてお申込みください。  
※当選結果は3月23日（土）以降に当選者のみご連絡致します。

\*\*\*効果\*\*\*

- ◎表情癖の改善
- ◎たるみ、むくみの予防改善
- ◎肌のハリのアップ
- ◎語学の発音向上
- ◎誤嚥、いびき予防
- ◎自然で美しい笑顔
- ◎顔の緊張を解く、顔のリラックス

## フラダンス教室

初心者向けです。ハワイの音楽に合わせてリラックスしながら楽しくからだを動かしましょう♪

- 日時：4月6日～9月28日毎週土曜日  
※全22回（5月4日,6月29日,8月10日,17日休み）  
①経験者クラス：10:00～11:00  
②ゆっくりクラス：11:00～12:00
- 場所：1階 敬老室
- 対象：60歳以上の港区民
- 費用：無料
- 定員：各クラス20名（抽選）
- 申込：3月1日（金）～3月15日（金）ご本人が電話または直接窓口にてお申し込みください。  
※当選結果は3月16日（土）以降に当選者のみご連絡いたします。
- 服装：動きやすいもの
- 持物：なし



# 申込の必要な事業のご案内



## シニアパソコン教室



### ①入門コース (パソコンの初歩操作など) ②フォローアップコース (質疑応答形式)

- 日時：4月11日・25日  
5月9日・23日  
6月13日・27日  
7月11日・25日  
(全て木曜日)  
14:00~16:00 (全8回)
- 申込：3月4日(月)~3月21日(木)  
ご本人が電話または直接窓口にて、  
希望のコースをお申し込みください。  
※当選結果は3月22日(金)以降に当選者のみ  
ご連絡いたします。
- 場所：2階 集会室E
- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：各コース7名(抽選)
- 費用：無料
- 持物：ノートパソコン(OSはwindowsのみ対象)  
※ご自身のパソコンをご持参できる方が対象と  
なります。  
※パソコンにワード・エクセルのソフトが入って  
いる方が対象です。

## 申込が必要な介護予防事業

### セルフマシントレーニング

	期 間	開催日	開催時間
水曜コース	4月3日~6月19日	毎週水曜日	11:00~12:30
金曜コース	4月5日~6月28日	毎週金曜日	13:30~15:00
土曜コース	4月6日~6月29日	毎週土曜日	11:00~12:30

- 日時：各コース全12回 ※3つのコースから1つお選び下さい。
- 場所：1階 にこにこサロン
- 対象：60歳以上の港区民で、以下の①~④の1つ以上該当する方  
①筋力アップマシントレーニング修了者(65歳以上)  
②はじめてのマシントレーニング修了者(65歳以上)  
③指導員よりマシンの正しい使用方法を習得している方  
④60~64歳で運動制限のない健康状態の良好な方  
※以上の条件を満たしている方でも、身体の状態やマシンの使用方法の習得レベルによっては、  
ご参加を見合わせていただく場合がございます。
- 定員：各コース10名(抽選)
- 申込：2月25日(月)~3月16日(土) 白金台いきいきプラザ窓口にて申してください。  
※3月20日(水)以降に当選者のみに通知いたします。



### フリーマシントレーニング



- 日時：2019年4月1日~2020年3月31日  
毎週木・土曜日13:30~16:30 ※イベント等で開催しない日は、その都度お伝えします。
- 場所：1階 にこにこサロン
- 対象：60歳以上の港区民で下記のいずれかに該当する方が参加対象となります。  
要介護認定を受けた方は対象外です。  
①筋力アップマシントレーニング修了者  
②はじめてのマシントレーニング修了者  
③セルフマシントレーニング経験者  
④運動指導員よりマシンの正しい使用方法を習得し、熟知している方  
※以上の条件を満たしている方でも、身体の状態やマシンの使用方法の習得レベルによっては、  
ご参加を見合わせていただく場合がございます。
- 申込：3月1日(金)~白金台いきいきプラザ窓口にて申してください。





# 2019年 白金台まつり

- 日時：2019年3月25日(月)午前10時～午後4時予定  
※終了時間はお申込み人数により若干前後します
- 場所：白金台いきいきプラザ 地下ホール(B2F)
- 対象：60歳以上の港区民 ※年齢問わずご観覧頂けます

## 出演枠と申込み方法

- 出演者：★各老人会様【白金台クラブ・高輪百寿会・白鶴会・親交クラブ】  
(各老人会様5組まで) ★体操教室(2組まで)  
★カラオケ教室(2組まで) ★民謡教室(2組まで)  
★一般枠(8組まで)※1組(1演目)5分以内(入退場含む)でお願い致します。

### ※申込方法※

☆各老人会・各教室の方は会、教室ごとにまとめて申込書をご提出ください。

☆出演時間をご希望に添えない場合がございますので予めご了承ください。

☆一般申込枠の方は受付でお申し出ください。申込書をお渡しいたします。

※一般枠と老人会での重複お申込みはご遠慮下さい。

**(募集期間:3月1日～3月15日)**

※プログラムは3月21日頃、館内に掲示させて頂きます。

※募集期間終了後、出場枠に空きがあれば事務所に再申込を受付けます。

ご不明点等ございましたら、職員へお声かけください。

2019年度 2019年4月～2020年3月



# 教室事業のご案内



## いきがづくり 学びの場

## 趣味・文化系

### 書道、ペン習字教室

日時：毎月第2・4週火曜日  
10:00～11:30  
場所：2階 集会室B室  
料金：月謝500円  
定員：20名  
講師：長山 博子氏



持ち物：書道道具、半紙、新聞紙・又はボールペン  
毛筆、ペン習字どちらでもお気軽にできます。

### 民謡教室

日時：毎月第1～4週火曜日  
13:00～15:00  
場所：2階 集会室B室  
料金：月謝1,000円  
定員：25名  
講師：鈴木 愛子氏



三味線の演奏に合わせて  
みんなで民謡を唄います。

### カラオケ教室

日時：毎月第1～4週木曜日  
13:30～15:30  
場所：1階 敬老室  
料金：月謝500円  
定員：60名  
講師：藤田 友和氏  
(Vocal School I-RO-HA)



毎月、課題曲に取り組みます☆  
※8月は夏休みです

## 介護予防 健康づくりの場

## スポーツ・体操系

- ・任意でスポーツ保険に加入できます。
- ・保険適用範囲は教室参加時とそのために行き帰りで。

### 白金台体操



日時：毎日 9:15～9:45  
場所：1階 敬老室  
料金：無料  
定員：なし

毎朝自由参加の簡単体操。  
動きやすい服装でお越しください。

### 卓球教室

日時：毎週火曜日 13:00～16:00  
場所：地下2階 ホール  
料金：無料  
定員：なし



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで  
誰でも楽しく参加しています。

### バドミントン教室

日時：毎週木曜日 13:00～17:00  
場所：地下2階 ホール  
料金：無料  
定員：18名



持ち物：上履き・ラケット

初心者から上級者まで  
誰でも楽しく参加しています。

### 健康トリム体操

日時：第1～4週金曜日  
13:30～14:30  
場所：地下2階 ホール  
料金：月謝500円  
定員：70名



講師：目黒区トリム体操連盟 指導員  
持ち物：動きやすい服装・上履き

座ってできるストレッチと  
リズムに合わせた簡単体操。

- 対象：60歳以上の港区民（いきいきプラザ利用登録証をお持ちでない方はお作りください。）
- 申込：3月4日（月）～ご本人が事務所にしてお申込み下さい。  
事前の見学も可能ですのでご興味のある方はお気軽にお声かけください。
- 定員に達した教室は、講師と相談の上、検討させて頂く場合がございます。
- 毎回、必ず参加される必要はなく、ご都合に合わせてご参加できます。
- 月謝の日割りはできません。月の途中から参加される場合も1ヶ月分の月謝を頂きます。

### お申込み・お問い合わせはこちらまで！

港区立白金台いきいきプラザ（指定管理者 社会福祉法人奉優会）  
住所 港区白金台4-8-5 [白金台駅1番出口の前](#) TEL 03-3440-4627  
開館【月～土曜日】9:00～21:30 【日曜日】9:00～17:00  
敬老室・多目的室・マッサージ機・ヘルストロン等のご利用は午後5時まで

- ★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
- ★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。
- ★当プラザには駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。

# 白金台いきいきプラザ 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> は、お風呂利用日です。</p> <p> 入浴日 月・水・金</p> <p> 入浴時間 13:00~16:00</p> <p> 受付時間 12:30~15:30</p> </div>						<b>1</b> 	<b>2</b>
<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> <p>※卓球教室、バドミントン教室は、地下ホールが  <b>3月14日(木)</b>まで工事の為使用できないので、                      期間限定で別会場での開催となります。                      詳細は各教室で配布している別紙をご参照ください。</p> </div>						ダンスdeエクササイズ 10:00~10:45 10:50~11:30 会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeヨガ ストレッチ 15:00~16:00	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00
<b>3</b>	<b>4</b> 	<b>5</b>	<b>6</b> 	<b>7</b>	<b>8</b> 	<b>9</b>	
英会話サロン 10:00~11:30	編み物サロン 10:00~11:30  絵画サロン 10:00~12:30	民謡教室 13:00~15:00	歌声ひろば 10:00~12:00  白金台 シニアコレクション 10:00~12:00	顔ヨガ 10:30~11:10 11:20~12:00 ランチサービス 12:00~  カラオケ教室 13:30~15:30 バドミントン 青山いきいきプラザ交流会 13:30~17:00	ダンスdeエクササイズ 10:00~10:45 10:50~11:30 会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30 利用者懇談会 14:45~15:45	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00  	
<b>10</b>	<b>11</b> 	<b>12</b>	<b>13</b> 	<b>14</b>	<b>15</b> 	<b>16</b>	
	編み物サロン 10:00~11:30 サロンdeボイス 10:00~12:00 女性のための料理教室 10:00~13:30 絵画サロン 10:00~12:30	ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:30~16:00 白金台ヨガ教室A 15:00~16:00 なべさんの元氣強くわく講座 15:30~17:00	いきいきコア 10:00~11:45 白金台 シニアコレクション 10:00~12:00	白金台ヨガB 10:30~11:30 カラオケ教室 13:30~15:30 バドミントン 13:30~16:00	ダンスdeエクササイズ 10:00~10:45 10:50~11:30 会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeヨガ ストレッチ 15:00~16:00	歌声ひろば 10:00~12:00 フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00	
<b>17</b>	<b>18</b> 	<b>19</b>	<b>20</b> 	<b>21</b>	<b>22</b> 	<b>23</b>	
	編み物サロン 10:00~11:30 女性のための料理教室 10:00~13:30 絵画サロン 10:00~12:30	クレヨンアート 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 卓球教室 13:00~16:00	白金台 シニアコレクション 13:30~15:30 美容体験コーナーと ファッションショー の披露があります。  申込不要! ぜひお越しください	白金台ヨガB 10:30~11:30 バドミントン 13:00~17:00	ダンスdeエクササイズ 10:00~10:45 10:50~11:30 会食サービス 11:45~12:30 健康トリム体操 13:30~14:30 サロンdeボイス 19:00~20:30	フラダンス教室 10:00~11:00 11:00~12:00	
<b>24</b>	<b>25</b> 	<b>26</b>	<b>27</b> 	<b>28</b>	<b>29</b> 	<b>30</b>	
英会話サロン 10:00~11:30	白金台まつり 10:00~16:00	ペン習字教室 10:00~11:30 民謡教室 13:00~15:00 白金台ヨガ教室A 15:00~16:00 卓球教室 13:00~16:00	いきいきコア 10:00~11:45	白金台ヨガB 10:30~11:30 カラオケ教室 13:30~15:30 バドミントン 13:00~17:00	会食サービス 11:45~12:30		
<b>31</b>							