

芝税務署からのお知らせ

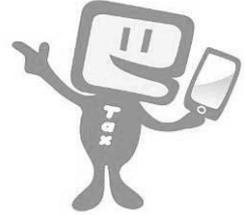
【問合せ先】 〒108-8401 港区芝5-8-1 TEL 03(3455)0551(代表)
※ お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者がご用件にお答えします。

自宅から e-Tax が便利！

確定申告は
スマホからがおすすりめです！



【国税庁 e-Tax キャラクター イータ君】



【国税庁ホームページ】

税理士による無料申告相談

～ 申告書を作成できます ～

申告書作成会場の開設期間以前に、次の日程で「税理士による無料申告相談」を実施しますのでご利用ください。

期間	会場	所在地	受付時間等
1月30日(火) ～1月31日(水)	白金台いきいきプラザ 2階集会室B	港区白金台4-8-5	【受付時間】 9:00～11:30 13:00～15:30 【相談時間】
2月1日(木) ～2月2日(金)	芝浦港南区民センター 1階区民ホール	港区芝浦4-13-1	9:30～12:00 13:00～16:00
2月6日(火) ～2月9日(金)	高輪区民センター 2階展示ギャラリー	港区高輪1-16-25	※ 入場整理券の配付状況 に応じて、受付を早く締め 切る場合があります。

- 小規模納税者の所得税及び復興特別所得税・個人消費税、年金受給者並びに給与所得者の所得税及び復興特別所得税の申告書(土地、建物及び株式などの譲渡所得がある場合を除く。)を作成して提出できます。申告書等の提出のみの場合は、郵送又は所轄の税務署窓口にてご提出ください。
- 令和5年分の税理士による無料申告相談は、混雑回避のため、オンライン又は電話による**事前申込**を受け付けます。
- オンラインによる事前申込は、令和6年1月10日(水)から可能となります。
詳細につきましては、右記事前申込サイトを参照願います。
- 電話による事前申込は、令和6年1月10日(水)から可能となります。

【事前申込専用番号：03-6745-6304】(受付時間：平日午前9時～午後4時)に
電話の上、オペレーターに「管轄の税務署(芝税務署)」「ご希望の会場及び相談日時」
「ご相談者の氏名・電話番号」をお伝えください。

なお、「事前申込専用番号」以外(税務署及び地方団体)での電話申込は受け付けておりません。

また、電話が大変混みあう可能性がありますので、オンラインによる事前申込の利用をご検討ください。

- 一部、当日入場整理券の配付を行いますが、無くなり次第終了となりますので、事前申込をご利用ください。
- 昼休みの時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。
- ご来場の際は、源泉徴収票など申告相談に必要な書類、スマートフォン及びマイナンバーカード等をご持参ください。
(裏面もご覧ください。)

事前申込サイト



https://coubic.com/shiba-zei/booking_pages#pageContent

申告書作成会場の開設について

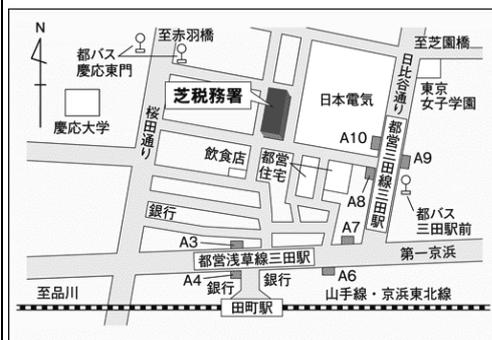
～原則、スマートフォンで申告書を作成していただきます～

開設期間	会場	所在地	時間
令和6年 2月16日(金) ～ 3月15日(金) ※ 土、日及び祝日を除きます。(注)	芝税務署	港区 芝5-8-1	【受付】 午前8時30分から午後4時まで 【相談】 午前9時から午後5時まで

お持ちいただくもの

案内図

- 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類
- マイナンバーカード(※)
 - ※ マイナンバーカード発行時に設定した、次のパスワードも必要です。
 - 利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 - 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
 - ※ マイナンバーカードをお持ちでない場合は、次の書類をお持ちください。
 - 運転免許証等の身元確認書類
 - 通知カード等のマイナンバーが分かる書類
- お持ちの方はスマートフォン又はタブレット
(できましたら事前にマイナポータルアプリのインストールをお願いします。)



入場整理券

- 令和5年分の申告書作成会場では、混雑回避のために「入場整理券」を配付します。
- 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。
- 3月中は入場整理券の入手が困難となることが予想されますので、2月中の来場をお勧めします。
- 入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です。是非、LINEによる事前発行をご利用ください。

オンラインで事前発行

LINEアプリで国税庁の公式LINEアカウントを友だち追加してください。



友だち追加は
こちらから!

(注) ただし、2月25日の日曜日は東京国税局1階(中央区築地5-3-1)にて開場します。

郵送での提出先は東京国税局業務センター芝分室です

- 申告書等の提出のみの場合は、芝税務署に直接お持ちいただくか、郵送でご提出ください。
なお、申告書等を郵送により提出する場合には、東京国税局業務センター芝分室宛てにご提出ください。

郵送で提出



〒108-8412 東京都港区芝5-8-1
東京国税局業務センター芝分室 へ郵送

～事業所得者・不動産所得者のみなさまへ～

消費税 インボイス制度について

適格請求書(インボイス)発行事業者は、令和6年4月1日(月)までに消費税の確定申告を行う必要があります。

なお、免税事業者がインボイスの登録を受けた場合は、負担軽減措置等があります。



確定申告手続は、確定申告書等作成コーナー・e-Taxをご利用ください!!

e-Taxのご利用には事前にマイナンバーカードの取得が必要です。

インボイス制度に関する情報ガイド(税額の計算方法)



落語と講話で学ぶ 特殊詐欺 被害防止講習会

特殊詐欺は依然として発生しており、令和5年は被害額が前年よりも増加しています。

被害に遭わないためには実際の手口や防犯対策を学ぶことが重要です。

落語と講話で
特殊詐欺の手口や防犯対策をお話します！

日時 令和6年2月27日(火)15～16時

講習会の内容

落語

特殊詐欺の手口を落語でお伝え

講話

実際に起きた特殊詐欺や被害防止対策について分かりやすく講話

質問 お知らせ

講習会を終えての質問回答や、区が無料貸出している自動通話録音機のご紹介



場所

赤坂区民センター 区民ホール
港区赤坂四丁目18番13号
赤坂コミュニティーぷらざ内 3階

対象

区内在住・在勤・在学の方

人数

300人(申込順)

申込み

電話で、2月1日(木)午後3時～2月23日(金)に、
氏名・住所・電話番号・年齢をみなとコール(受付
時間:午前9時(初日は午後3時)～午後5時)へ。

☎03-5472-3710

右記の
事項に
同意の上、
お申込み
ください。

- 1.当日はアルコール消毒にご協力をお願いいたします。また、息苦しさ(呼吸困難)、だるさ(倦怠感)、発熱(目安37.5度以上)、咳等の風邪症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- 2.当日に内容の変更や時間の短縮等をさせていただく場合がございます。
- 3.事業の参加中の映像、写真、記事、記録について、地域情報誌や区ホームページ等に掲載する場合がありますので予めご了承ください。
- 4.感染症の拡大や台風等の自然災害により、中止する場合があります。

講座の内容に関する
問合せ

港区 防災課 生活安全推進担当



03-3578-2271

三田トレーニングだより2月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)
日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方		1月		2月		3月		4月					
9:30~	午前の教室 (始): 初回 黒字: 申し込みが必要	9:30~	男性のための料理教室	10:00~	健康トレーニング金曜日	10:00~	土曜日体操教室	10:00~	土曜日体操教室				
11:00~	午後の教室 (終): 最終回 青字: 申し込み不要	10:00~	やわらかボール体操教室	13:30~	ミニ健30金曜日A①	13:15~	フリーマシントレーニング	13:15~	フリーマシントレーニング				
13:30~	夜間の教室	13:00~	バランス足腰元気講座	13:30~	はじめてマシン	13:30~	冬の男性ヨガ	15:00~	冬の男性ヨガ				
15:00~				14:30~	ミニ健30金曜日A②								
5月	健康トレーニング月曜日A 健康トレーニング月曜日B はじめてマシン 冬の女性ヨガ	6火	体カアップトレーニング ミニ健30火曜日A① ミニ健30火曜日A② 健康トレーニング火曜日A 健康トレーニング火曜日B フリーマシントレーニング ミニ健30火曜日B① ミニ健30火曜日B②	7水	頭とからだの健康教室	8木	男性のための料理教室 やわらかボール体操教室 バランス足腰元気講座	9金	健康トレーニング金曜日 ミニ健30金曜日A① はじめてマシン ミニ健30金曜日A②	10土	土曜日体操教室 フリーマシントレーニング 冬の男性ヨガ	11日	建国記念の日
12月	はじめてマシン 冬の女性ヨガ	13火	体カアップトレーニング ミニ健30火曜日A① ミニ健30火曜日A② 健康トレーニング火曜日A 健康トレーニング火曜日B フリーマシントレーニング ミニ健30火曜日B① ミニ健30火曜日B②	14水	頭とからだの健康教室 HAPPY VALENTINE'S DAY	15木	男性のための料理教室 やわらかボール体操教室 バランス足腰元気講座	16金	健康トレーニング金曜日 ミニ健30金曜日A① はじめてマシン ミニ健30金曜日A②	17土	芝地区 元気フェスタ 10:00-15:00	18日	
19月	健康トレーニング月曜日A 健康トレーニング月曜日B はじめてマシン	20火	体カアップトレーニング ミニ健30火曜日A① ミニ健30火曜日A② 健康トレーニング火曜日A 健康トレーニング火曜日B フリーマシントレーニング ミニ健30火曜日B① ミニ健30火曜日B②	21水	頭とからだの健康教室	22木	男性のための料理教室 やわらかボール体操教室 バランス足腰元気講座(終)	23金	はじめてマシン 天皇誕生日	24土	土曜日体操教室 フリーマシントレーニング 冬の男性ヨガ	25日	
26月	健康トレーニング月曜日A 健康トレーニング月曜日B はじめてマシン 冬の女性ヨガ	27火	体カアップトレーニング ミニ健30火曜日A① ミニ健30火曜日A② 健康トレーニング火曜日A 健康トレーニング火曜日B フリーマシントレーニング ミニ健30火曜日B① ミニ健30火曜日B②	28水	頭とからだの健康教室	29木	男性のための料理教室 やわらかボール体操教室						

みんなといきいき体操
1階敬老室/2階集会所B DVD放映のみ 定員13名 ※土曜日のみ16名
※土曜日のみ2階集会所Bにて実施いたします。
【毎週水、木、金】①11:30～11:45 ②12:00～12:15
【毎週土】①11:00～11:15 ②11:30～11:45
(開始15分前に会場にて整理券配布)

●いきいき体操ポイントカードについて
芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で
1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。
スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。

フリーマシントレーニング
1階トレーニングルーム 各5名 ※当日参加制
①13:15～13:45 ②14:00～14:30
③14:45～15:15 ④15:30～16:00
(開始10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付)
※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。 はじめての方は職員までお声がけ下さい。
マシン4種類とエアロバイクを行います。(室内履きをご持参ください)

土曜日体操教室
2階集会所B 定員16名 ※当日整理券制
(9:00より、1階事務室にて整理券配布。)
整理券をお持ちの上、9:45に集会所Bへお越しください。
参加希望者多数の場合は抽選となります。
自宅で行える簡単なトレーニングやストレッチを行います。

神明トレーニングだより2月号

港区立神明いきいきプラザ

【指定管理者】 百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間

月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)

日曜日

9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方

- 午前：午前の教室 (始)：初回
- 午後：午後の教室 (終)：最終回
- 夜間：夜間の教室
- 黒字：申し込みが必要
- 青字：申し込み不要



<p>5月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらくヨガ</p>	<p>6日 火</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 15:00～ 頭とからだの健康教室 18:30～ ゆるめて・スッキリbody♪</p>	<p>7日 水</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30</p>	<p>1日 木</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門(始) 10:00～ 動きやすいからだづくり 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 14:00～ みんなの食と健口 15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>2日 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 腰痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室</p>	<p>3日 土</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ</p>	<p>4日 日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p>
<p>12月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング</p>	<p>13日 火</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 15:00～ 頭とからだの健康教室 16:00～ ゴルフピラティス 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>14日 水</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30</p>	<p>15日 木</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門 10:00～ 動きやすいからだづくり 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 14:00～ みんなの食と健口 15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>16日 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 腰痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室</p>	<p>17日 土</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ</p>	<p>18日 日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p>
<p>19日 月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング(終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらくヨガ</p>	<p>20日 火</p> <p>10:00～ 健康トレーニング(終) 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 15:00～ 頭とからだの健康教室 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>21日 水</p> <p>10:00～ 健康トレーニング(終) 13:30～ 健康トレーニング(終) 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30</p>	<p>22日 木</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門 10:00～ 動きやすいからだづくり 14:00～ 健康トレーニング(終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>23日 金</p> <p>10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 頭とからだの健康教室(終) 14:00～ 腰痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室(終)</p>	<p>24日 土</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ</p>	<p>25日 日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p>
<p>26日 月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>27日 火</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 15:00～ 頭とからだの健康教室(終) 16:00～ ゴルフピラティス 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>28日 水</p> <p>15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30</p>	<p>29日 木</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門 10:00～ 動きやすいからだづくり 14:00～ はじめてのマシントレーニング 14:00～ みんなの食と健口(終)</p>			

申し込み不要の教室につきましては、
4階トレーニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。

みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00～13:30 (DVD放映+オリジナル体操)
火、木 13:00～13:30 (DVD放映+練功十八法)
場所：4階トレーニングルーム 定員：16名
※12:50～ 4階トレーニングルームにて整理券を配布いたします

●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で
1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。
スタンプが満タんで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。
※スタンプ満タんでから6か月が有効期限となります。

カレンダーの見方

- : 午前の教室 (始): 初回 黒字: 申し込みが必要
- : 午後の教室 (終): 最終回 青字: 申し込み不要
- : 夜間の教室



5 月	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 脳活体操 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 姿勢改善ピラティス	6 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング	7 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&エクササイズ	8 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:00~ 健康トレーニング② 15:45~ 冬のぼかぼかヨガA 16:45~ 冬のぼかぼかヨガB 18:30~ エアロステップ	9 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:15~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門 17:30~ 肩腰すっきりエクササイズ 18:30~ ゴルフのための身体づくり	3 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:00~ 健康トレーニング	4 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
12 月	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 脳活体操 15:45~ マシントレーニング入門	13 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング	14 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&エクササイズ	15 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:00~ 健康トレーニング② 15:45~ 冬のぼかぼかヨガA 16:45~ 冬のぼかぼかヨガB 18:30~ エアロステップ	16 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:15~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門 17:30~ 肩腰すっきりエクササイズ 18:30~ ゴルフのための身体づくり	17 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:00~ 健康トレーニング	18 日	トレーニングルーム無料開放日
19 月	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 脳活体操 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 姿勢改善ピラティス	20 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング	21 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&エクササイズ	22 木	10:00~ 健康トレーニング①(終) 14:00~ 健康トレーニング②(終) 15:45~ 冬のぼかぼかヨガC 16:45~ 冬のぼかぼかヨガD 18:30~ エアロステップ	23 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:15~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門	24 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:00~ 健康トレーニング	25 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
26 月	9:15~ 健康トレーニング(終) 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 脳活体操 15:45~ マシントレーニング入門(終) 18:00~ 姿勢改善ピラティス	27 火	9:15~ 健康トレーニング①(終) 11:00~ 健康トレーニング②(終) 14:00~ はじめてのマシントレーニング(終)	28 水	9:15~ 健康トレーニング(終) 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 肩こり予防改善教室 18:30~ Let's コアトレ&エクササイズ	29 木	18:30~ エアロステップ						

みんなといきいき体操

月～金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
 土・日 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 (DVD放映のみ)
 場所: 2階トレーニングルーム 定員: 10名
 12:45～2階トレーニングルームにて①②両方整理券を配布いたします

●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
 ※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
 ※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。
 ※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。



トレーニングルーム無料開放日

区民の方は毎月第3日曜日にトレーニングルームを無料でご利用いただけます。



カレンダーの見方 : 午前の教室 (始): 初回 : 午後の教室 (終): 最終回 : 夜間の教室 <small>※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。</small>				9:00～ 輪投げ 1 10:20～ エンジョイフラ♪ 13:00～ コーラス 木 13:00～ 麻雀教室 14:30～ 節分イベント		9:15～ 囲碁(初級～中級) 2 11:00～ 囲碁(上級～有段) 金		10:00～ ヴォイストレーニング(初級) 3 11:00～ ヴォイストレーニング(中・上級) 13:00～ 書道教室 土		4	
5 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ スマホ講座(終) 14:10～ ふれあい卓球② 月	6 10:30～ 食品講座「食品ロスとだしの秘密を学ぶ」 13:00～ 臨床美術講座 火	7 13:00～ カラオケ① 13:00～ フラワーアレンジメント講座 14:10～ カラオケ② 水	8 9:00～ 輪投げ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室 木	9 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス 金	10	11					
12 10:00～ 防災パン講座 11:00～ フラメンコ 月	13 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 13:00～ ペン字 15:30～ 日本語で歌うシャンソン 火	14 10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 水	15 9:00～ 輪投げ 10:20～ エンジョイフラ♪ 13:00～ コーラス 13:00～ 麻雀教室 木	16 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 金	17	18					
19 9:30～ おもてなしの茶道 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球② 月	20 13:00～ ペン字 火	21 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 水	22 9:00～ 輪投げ 13:00～ 麻雀教室 木	23 9:15～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段) 14:00～ フラダンス 金	24	25					
26 11:00～ フラメンコ 13:00～ ふれあい卓球① 14:10～ ふれあい卓球② 月	27 10:00～ 絵手紙教室① 11:10～ 絵手紙教室② 15:30～ 日本語で歌うシャンソン 火	28 10:00～ 書道教室 13:00～ カラオケ① 14:10～ カラオケ② 水	29 9:00～ 輪投げ 10:00～ ランチさんぽ 13:00～ 麻雀教室 木	※お風呂のご利用は男性・女性共に月・水・金の12:00～18:30(最終受付18:00まで)							

まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中! / 日・祝は休業)

●営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ●2月休業予定日 17日

※以下の日は営業時間を変更させていただきます ●朝ごはん予定日 14日(水) 28日(水)

13日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30) ●65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

29日(木) 10:00-13:30 (ラストオーダー13:30)

営業中

栄養コラム～節分に欠かせない「大豆」の栄養～

2月3日は節分です!今回は節分に欠かせない大豆のお話です☆

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、たんぱく質を豊富に含みます。

納豆や厚揚げ、豆腐などに加工され、簡単にたんぱく質を摂ることができます♪

副菜に冷奴を足してみたり、味噌汁に油揚げを入れてみたりするのがおすすめです!

普段の食事に大豆製品をプラス1品して、上手にたんぱく質を補給しましょう!!

ホームページでも情報を発信しています!

- ・今週のランチ・休館情報
- ・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、チェックしてみてください♪

三田いきいきプラザブログ QRコードはこちら↑

カレンダーの見方

- 午前：教室 (始)：初回
- 午後：教室 (終)：最終回
- 夜間：教室

※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。

ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。



<p>5 月</p> <p>10:30~ 座タップダンス健康法 13:30~ カラオケ</p>	<p>6 火</p> <p>10:00~ 日常英会話 初級 11:00~ 日常英会話 中級 13:00~ ふれあい卓球① 13:30~ 日常英会話 初級 14:20~ ふれあい卓球② 14:30~ 日常英会話 中級 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>7 水</p> <p>9:30~ 茶道(表)① 10:30~ 英語でLet's sing(午前) 13:00~ 社交ダンス 初級 13:30~ 茶道(表)② 13:30~ 俳句</p>	<p>1 木</p> <p>10:00~ 絵本アート教室 13:30~ 木曜ヨガ① 14:00~ 美しいかなを書く① 14:00~ 仏原語シャンソン</p>	<p>2 金</p> <p>10:00~ スポーツウエルネス吹矢 13:00~ 芝ピンポンケア教室 13:30~ パステルアート教室 13:30~ フラダンス入門</p>	<p>3 土</p> <p>福</p>	<p>4 日</p> <p>9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
<p>12 月</p> <p>10:00~ 絵手紙① 10:30~ 座タップダンス健康法 11:15~ 絵手紙② 13:30~ アロマ&ハーブ講座</p>	<p>13 火</p> <p>10:00~ ヴォイストレーニング 10:00~ 日常英会話 初級 10:00~ 社交ダンス 中級 11:00~ 日常英会話 中級 13:00~ ふれあい卓球① 13:30~ 日常英会話 初級 14:20~ ふれあい卓球② 14:30~ 日常英会話 中級 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>14 水</p> <p>10:30~ 英語でLet's sing(午前) 13:00~ 社交ダンス 初級 14:00~ 美しいペン字を書く</p>	<p>8 木</p> <p>10:00~ 絵本アート教室 13:30~ 木曜ヨガ② 14:00~ 美しいかなを書く②</p>	<p>9 金</p> <p>10:00~ スポーツウエルネス吹矢 13:00~ 芝ピンポンケア教室 14:00~ 水墨画</p>	<p>10 土</p> <p>9:30~ 囲碁(初級~中級) 11:00~ 囲碁(上級~有段)</p>	<p>11 日</p> <p>建国記念の日</p>
<p>19 月</p> <p>13:30~ カラオケ</p>	<p>20 火</p> <p>10:00~ 日常英会話 初級 11:00~ 日常英会話 中級 13:00~ ふれあい卓球① 13:30~ 日常英会話 初級 14:20~ ふれあい卓球② 14:30~ 日常英会話 中級 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>21 水</p> <p>9:30~ 茶道(表)① 10:30~ 英語でLet's sing(午前) 13:00~ 社交ダンス 初級 13:30~ 茶道(表)②</p>	<p>15 木</p> <p>10:00~ 絵本アート教室 13:30~ 木曜ヨガ① 14:00~ 美しいかなを書く① 14:00~ 仏原語シャンソン</p>	<p>16 金</p> <p>10:00~ スポーツウエルネス吹矢 13:00~ 芝ピンポンケア教室 13:30~ フラダンス入門</p>	<p>17 土</p> <p>9:30~ 囲碁(初級~中級) 11:00~ 囲碁(上級~有段) 13:30~ ローズクラブ</p>	<p>18 日</p> <p>体育館無料開放日 9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
<p>26 月</p> <p>10:00~ 絵手紙① 10:30~ 座タップダンス健康法 11:15~ 絵手紙② 13:30~ カラオケ</p>	<p>27 火</p> <p>10:00~ ヴォイストレーニング 10:00~ 日常英会話 初級 10:00~ 社交ダンス 中級 11:00~ 日常英会話 中級 13:00~ ふれあい卓球① 13:30~ 日常英会話 初級 14:20~ ふれあい卓球② 14:30~ 日常英会話 中級 17:30~ 英語でLet's sing(夜間)</p>	<p>22 木</p> <p>10:00~ 絵本アート教室 13:30~ 木曜ヨガ② 14:00~ 美しいかなを書く②</p>	<p>23 金</p> <p>13:00~ 芝ピンポンケア教室 14:00~ 水墨画</p>	<p>24 土</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>25 日</p>	<p>9:45~ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00~ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p>
<p>29 月</p> <p>10:00~ 絵手紙① 10:30~ 座タップダンス健康法 11:15~ 絵手紙② 13:30~ カラオケ</p>	<p>28 水</p> <p>10:30~ 英語でLet's sing(午前) 13:00~ 社交ダンス 初級 14:00~ 基本の書</p>	<p>29 木</p> <p>10:00~ 絵本アート教室 14:00~ 美しいかなを書く①</p>	<p>※お風呂のご利用は男性・女性共に月・水・金の12:00~18:30(最終受付18:00)</p> <p>体育館無料開放日 毎月第3日曜日は区民に体育館を無料開放しております。受付：1階総合受付 今月の種目：バドミントン・卓球 道具はご持参ください。譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。</p>			

コミュニティカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

- 営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)
- 2月休業予定日 なし
- 朝ごはん予定日 3日(土) 17日(土)
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- 5日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 29日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



栄養コラム～節分に欠かせない「大豆」の栄養～

2月3日は節分です！今回は節分に欠かせない大豆のお話です☆

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、たんぱく質を豊富に含みます。

納豆や厚揚げ、豆腐などに加工され、簡単にたんぱく質を摂ることができます♪

副菜に冷奴を足してみたり、味噌汁に油揚げを入れてみたりするのがおすすめです！

普段の食事に大豆製品をプラス1品して、上手にたんぱく質を補給しましょう！！

ホームページでも情報を発信しています！

- ・今週のランチ・休館情報
 - ・講座やイベントのご案内
- など、最新の情報を更新していますので、チェックしてみてください



神明いきいきプラザブログ

検索！

QRコードはこちら

カレンダーの見方

- : 午前の教室 (始): 初回
- : 午後の教室 (終): 最終回
- : 夜間の教室

※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。
ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。

※ お風呂のご利用は下記の通りです。

(男性) 月・水・金 (女性) 火・木・土

10:30～18:30 (最終受付18:00)



<p>14:00～ 水墨画</p> <p>14:00～ ステキな声づくり</p>	<p>10:00～ タンゴセラピー</p> <p>14:00～ 睡眠の質は「食事」から!</p>	<p>9:15～ 囲碁入門・水曜</p> <p>10:30～ 囲碁初級～中級・水曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・水曜</p>	<p>11:30～ はじめてのヴァイオリン</p> <p>15:00～ ボイストレーニングA</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p>	<p>10:30～ 初めてのスマートフォン</p> <p>13:30～ 詩吟</p> <p>14:00～ 自主カラオケ</p>	<p>3 土</p>	<p>4 日</p>	
<p>5 月</p>	<p>6 火</p>	<p>7 水</p>	<p>8 木</p> <p>17:30～ ゆったり書道</p>	<p>9 金</p> <p>14:00～ カラオケ</p>	<p>10 土</p>	<p>11 日</p> <p>9:15～ 囲碁入門・日曜</p> <p>10:30～ 囲碁初級～中級・日曜</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・日曜</p>	
<p>12 月</p> <p>14:00～ ステキな声づくり</p>	<p>13 火</p> <p>10:00～ タンゴセラピー</p>	<p>14 水</p> <p>13:30～ 折り紙中級</p>	<p>15 木</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p>	<p>16 金</p> <p>13:00～ 俳句</p> <p>14:00～ 自主カラオケ</p>	<p>17 土</p>	<p>18 日</p>	
<p>19 月</p> <p>14:00～ ステキな声づくり</p>	<p>20 火</p> <p>13:30～ ハンドメイド</p>	<p>21 水</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・水曜</p>	<p>22 木</p> <p>17:30～ ゆったり書道</p>	<p>23 金</p> <p>14:00～ カラオケ</p>	<p>24 土</p>	<p>25 日</p> <p>11:45～ 囲碁上級～有段・日曜</p>	
<p>26 月</p> <p>14:00～ ステキな声づくり</p>	<p>27 火</p> <p>13:30～ アロマ&ハーブ</p>	<p>28 水</p> <p>13:30～ 折り紙中級</p>	<p>29 木</p> <p>16:00～ ボイストレーニングB</p>				

マーブルカフェ 営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

● 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30) ● 2月休業予定日

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

5日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

29日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

● 2月休業予定日

なし

● いきいき朝ごはん予定日

10日(土) 24日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制



栄養コラム～節分に欠かせない「大豆」の栄養～

2月3日は節分です！今回は節分に欠かせない大豆のお話です☆

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、たんぱく質を豊富に含みます。

納豆や厚揚げ、豆腐などに加工され、簡単にたんぱく質を摂ることができます♪

副菜に冷奴を足してみたり、味噌汁に油揚げを入れてみたりするのがおすすめです！

普段の食事に大豆製品をプラス1品して、上手にたんぱく質を補給しましょう！！

ホームページでも情報を発信しています！

- ・今週のランチ・休館情報
 - ・講座やイベントのご案内
- など、最新の情報を更新していますので、チェックしてみてください♪



虎ノ門いきいきプラザブログ で検索！

QRコードはこちら↑