

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>今月の豊岡ロードショー 4月24日(金) 17:00~19:00</p> <p>『暗くなるまで待って』 1967年製作 監督: テレンス・ヤング 出演: オードリー・ヘップバーン : アラン・アーキン</p>		←				
5	6	7	8	9	10	11
←						
<p>新型コロナウイルス感染拡大予防のため、【浴室】【敬老室】【マッサージチェア】を除く全ての事業を中止とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。</p>						
12	13	14	15	16	17	18
	<p>Happy English 13:00~14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p> <p>顔ヨガ 14:50~15:30</p>	<p>輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>会食サービス 11:45~12:30</p>	<p>ポイトレ 10:00~12:10</p>	<p>太極拳教室 13:00~14:30</p> <p>ダーツサロン 18:00~20:00</p>	<p>スポーツ吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケサロン 13:15~15:30</p>	<p>初心者麻雀教室 10:00~13:00</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>春のポップスコンサート 14:30~15:30</p>	<p>みんなの食と健口 10:00~11:30</p> <p>Happy English 13:00~14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p> <p>顔ヨガ 14:50~15:30</p>	<p>輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>会食サービス 11:45~12:30</p>	<p>絵手紙講座 13:30~15:30</p>	<p>太極拳教室 13:00~14:30</p> <p>朗読教室 14:00~15:30</p> <p>ダーツサロン 18:00~20:00</p>	<p>スポーツ吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケサロン 13:15~15:30</p> <p>豊岡ロードショー 17:00~19:00</p>	<p>初心者麻雀教室 10:00~13:00</p>
26	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>初めての方、大歓迎! ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分 (4月13日~)</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p> 入浴日月・水・金 12:00~16:00 ※受付は15:30まで</p> </div>	
<p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>おりがみひろば 13:30~15:00</p> <p>千羽鶴を折って つるす会 13:30~15:00</p>	<p>Happy English 13:00~14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p> <p>顔ヨガ 14:50~15:30</p>	<p>輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>会食サービス 11:45~12:30</p>		<p>ダーツサロン 18:00~20:00</p>		

豊岡だより 4月号



新型コロナウイルス感染拡大予防のため、4月12日(日)まで、当館の事業は【浴室】【敬老室】【マッサージチェア】を除く全ての事業を中止とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



春のポップスコンサート

春にふさわしいポップな人気の曲を演奏します♪

日時：4月19日(日) 14:30~15:30

場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
 対象：どなたでも
 費用：無料
 出演：伽橋 章&豊岡パラダイスキング
 申込：不要 当日直接会場にお越しください



無料

みんなの食と健口

口腔衛生、栄養バランスにお悩みの方にお勧めです。
軽い運動もあります。



日時：4月20日~7月6日 隔週月曜日 10:00~11:30 祝日を除く

場所：1階 敬老室
 対象：チェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
 定員：8名(先着順)
 講師：看護師、介護予防運動指導員、栄養士、歯科衛生士
 申込：3月1日以降
 申込時の持物：印鑑・お薬手帳



※申請希望の際には、豊岡いきいきプラザまでご連絡ください。

※お申込みはご本人が直接、各高齢者相談センターへお申込みください。
当館でのお申込みは出来ません。

講座・イベント紹介

無料

輪投げサロン

日時：毎週火曜日 10:00～11:30 (4月7日はお休み)
 場所：1階 敬老室
 定員：なし
 対象：60歳以上の港区民
 持物：飲み物
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

体力づくりに
輪投げはいかがですか？



無料

カラオケサロン

日時：毎週金曜日 13:15～15:30 (4月3日、10日はお休み)
 場所：1階 敬老室
 定員：なし
 対象：60歳以上の港区民
 持物：飲み物
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

聴くだけでもOK!
ボランティアさんも
募集中です♪



無料

豊岡ロードショー

日時：4月24日 金曜日 17:00～19:00
 場所：1階 敬老室
 定員：なし
 対象：60歳以上の港区民
 持物：飲み物
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

『毎月選りすぐりの映画をおとどけします』



無料

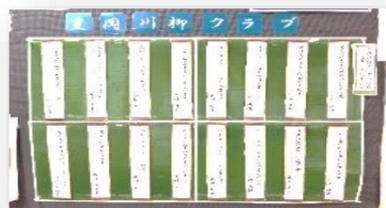
豊岡川柳クラブ

一緒に川柳を作ってみませんか？

日時：第1木曜日 16:30～18:00
 場所：1階 敬老室 (4月はお休み)
 定員：10名(先着順)
 対象：60歳以上の港区民
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 講師：植竹 団扇氏
 申込：当館までお問い合わせください。

いやなこと
おいしく食べて
流そうか
(職員作)

3月の課題
「ながす」



無料

おりがみひろば



日時：4月26日(日) 13:30～15:00
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 持物：折り紙数枚
 講師：いきいきプラザ職員
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

4月にふさわしい作品を折ります

これまでの作品例



無料

千羽鶴を折ってつるす会



日時：4月26日(日) 13:30～15:00
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 持物：なし
 講師：「千羽鶴を折って世界に」の皆様
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

千羽鶴を作ってくださいるボランティアの方を
募集しています。日本文化の千羽鶴と一緒に
作成しませんか？
また当日以外にも千羽鶴用の折鶴作成の
ご協力をお願いしております。
是非当館までお持ちください。

サロン事業のご案内 お申込み不要！お気軽にお越しください♪

4月12日(日)まで中止とさせていただきます。ご了承の程よろしくお願い致します。

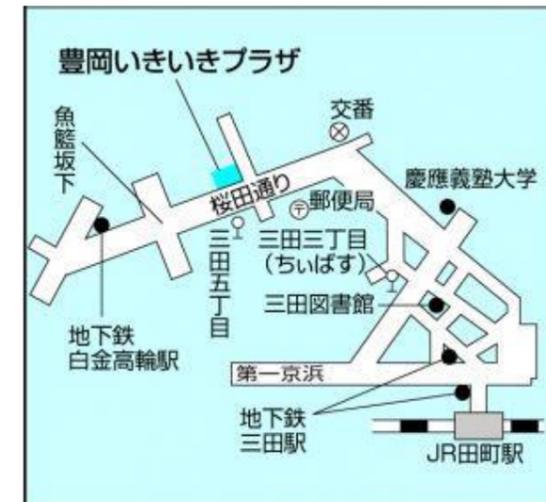
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30	ダーツサロン	毎週木曜日	18:00～20:00
		13:30～17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15～15:30
ぬりえサロン	日	10:00～13:30	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00～16:00
		13:30～16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00			

港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒108-0073 東京都港区三田5-7-7
 電話：03-3453-1591 FAX：03-3453-3613
 【開館時間】月曜から土曜：9:00～21:30
 日曜日：9:00～17:00

- 電車
 地下鉄三田線・浅草線 三田駅 A3番出口 徒歩15分
 地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 2番出口 徒歩10分
 JR山手線・京浜東北線 田町駅 西口 徒歩15分
- 都営バス
 (田87) 田町駅から渋谷駅 三田五丁目バス停前
 (東98) 東京駅丸の内南口から等々力操車場 三田五丁目バス停前
- 港区コミュニティバスちいばす
 (高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前
 三田三丁目バス停 徒歩8分

ホームページ <http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp/>
 メールアドレス ikiiki-toyooka@foryou.or.jp



★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がございません。公共機関のご利用をお願い致します。