



日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 11月30日(金) 17:00~19:30 『地上最大のショー』 1952年製作 監督:セシル・B・デミル 主演:チャールトン・ヘストン :ベティ・ハットン		初めの方、大歓迎! ☆いきいきプラ体操☆ 9時15分~9時45分 入浴日月・水・金 12:00~16:00 ※受付は15:30まで		1 太極拳教室 13:00~14:30 脳トレ講座 あたまの体操 14:30~16:00 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	2 スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	3 麻雀教室 10:00~13:00
4 フラダンス 10:00~11:00	5 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	6 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 世代間交流 15:30~17:00	7 ポイトレ 10:30~12:00	8 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	9 スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	10 麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00
11 フラダンス 10:00~11:00	12 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	13 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 プラチナ美容講座 14:00~16:00	14 絵手紙講座 13:30~15:30	15 太極拳教室 13:00~14:30 プラチナ美容講座 14:00~16:00	16 スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	17 麻雀教室 10:00~13:00
18 フラダンス 10:00~11:00	19 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	20 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 プラチナ美容講座 14:00~16:00	21 ポイトレ 10:30~12:00 みなぎてカフェ 13:30~16:00	22 いきいき脳活体験塾 10:30~11:30 プラチナ美容講座 14:00~16:00	23 カラオケサロン 13:15~15:30	24 麻雀教室 10:00~13:00
25 フラダンス 10:00~11:00 おりがみひろば 13:30~15:00 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00	26 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	27 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 二胡デュオコンサート 13:30~14:30	28 絵手紙講座 13:30~15:30	29 いきいき脳活体験塾 10:30~11:30 プラチナ美容講座 14:00~16:00	30 スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:30	

介護予防あおぞらと
高輪地区高齢者相談センターの地域交流サロン

みんな来てきて!

みなぎてカフェ

地域交流サロン&地域情報発信地

「和」箏(こと)と「洋」サクスの融合が織り成す
「揺らぎ」のアンサンブル 新しい世界をぜひご体感ください

日時：11月21日(水) 13:30~16:00

場所：1階 敬老室

出演：ユニット名『Yu-Ra-Ghi』

Sax:大堰 邦郎氏 箏:佐藤 美由樹氏

対象：港区民の方ならどなたでも

費用：100円(コーヒー代)

申込：不要 当日お気軽にお越しください



『Yu-Ra-Ghi』

楽しく!短時間で変身できる

プラチナ美容講座

今をより自分らしく輝いてみませんか?

日時：11月13日(火) 15日(木) 20日(火) 22日(木) 29日(木)

場所：1階 敬老室 全5回 14:00~16:00 (11月27日(火)は除く)

定員：15人

費用：無料

持物：ご自身のお化粧品一式、鏡

講師：プラチナ美容塾の皆様(認定NPO法人)

申込：受付中~11月5日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※11月6日(火)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします



講座・イベント紹介

無料

理学療法士と始める「いきいき脳活体験塾」

東京都済生会中央病院共催講座



日時：11月22日～平成31年3月7日 毎週木曜日
(1月3日を除く)全15回 10:30～11:30

場所：2階 洋室
講師：東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター 國枝洋太氏 (写真上)
定員：20名 (抽選)
持物：筆記用具、飲み物 ※当日は動きやすい服装でお越しください
申込：11月1日(木)～11月18日(日)まで ご本人様がお電話または直接受付にて
※任意でスポーツ保険に加入できます。問い合わせは事務所受付まで
※11月19日(月)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします

無料

二胡デュオコンサート 癒しの時

情緒あふれる音色にて午後のひと時をお楽しみください
日時：11月27日(火) 13:30～14:30
場所：1階 敬老室
出演：《ティアラ》二胡デュオ&ギター
対象：港区民の方ならどなたでも
申込：不要 お気軽にお越しください



無料

はじめての麻雀教室

★初心者・未参加の方優先★



日時：12月1日～平成31年3月30日
毎週土曜日 10:00～13:00
(12月29日を除く)
場所：1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民 定員：16名(抽選)
講師：北野道尚氏
申込：11月5日(月)～11月18日(日)までに
ご本人様が事務所受付にて
※事務所受付にてアンケートにお答えいただきます
お電話でのお申込みはできません
※11月22日(木)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします

無料

千羽鶴を折ってつるす会

日時：11月25日(日) 13:30～15:00
場所：1階 敬老室
定員：なし
持物：なし
講師：「千羽鶴を折って世界に」の皆様
申込：不要 お気軽にお越しください

千羽鶴を折ってくださ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？

無料

おりがみひろば

素敵な冬飾り
日時：11月25日(日)13:30～15:00
場所：1階 敬老室
定員：港区民の方ならどなたでも
持物：折り紙数枚
講師：いきいきプラザ職員
申込：不要 お気軽にお越しください

冬にあった季節の折り紙作品を作っていきます

無料

ボイストレーニングとコーラス

日時：12月5日・19日、平成31年1月16日、2月6日・20日、3月6日・20日
場所：1階 敬老室 毎週水曜日 全7回 10:30～12:00
定員：35人
対象：60歳以上の港区民
持物：飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装でお越しください
講師：水野 幹子氏
申込：10月25日(木)～11月19日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※11月21日(水)以降、抽選結果を館内掲示いたします

無料

リフレッシュヨガ

日時：12月3日～平成31年3月18日 毎週月曜日(祝日、12月31日、3月25日を除く)
場所：1階 敬老室 全12回 13:30～14:30
定員：16人
持物：タオル、飲み物 動きやすい服装でお越しください
講師：みゆき氏
申込：10月30日(火)～11月19日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※11月20日(火)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします

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♪

※麻雀、将棋、カラオケボランティアさん募集中！

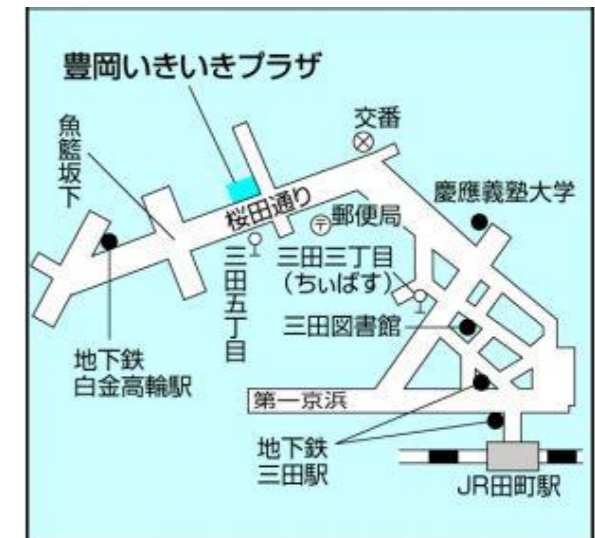
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30 13:30～17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15～15:30
	日	10:00～13:30 13:30～16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00～16:00

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。