

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月の豊岡ロードショー 12月28日(金) 17:00~19:00</p> <p>『追想』 1956年製作 監督:アナトール・リトバック 主演:イングリット・バーグマン :ユル・プリンナー</p>		<p>初めての方、大歓迎! ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分</p>		<p>入浴日月・水・金 12:00~16:00 ※受付は15:30まで</p>		<p>1 麻雀教室 10:00~13:00</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>フラダンス 10:00~11:00</p>	<p>Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 脳トレ講座 あたまの体操 13:30~15:00</p>	<p>ポイトレ 10:30~12:00</p>	<p>脳活体験塾 10:30~11:30 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00</p>	<p>スポーツ ウェルネス吹き矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30</p>	<p>麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>フラダンス 10:00~11:00</p>	<p>Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>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</p>	<p>絵手紙講座 13:30~15:30 あったまろーかい 14:30~16:00</p>	<p>脳活体験塾 10:30~11:30 太極拳教室 13:00~14:30</p>	<p>年忘れ演芸会 10:00~16:00</p>	<p>麻雀教室 10:00~13:00</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>フラダンス 10:00~11:00 千羽鶴を折って つるす会 13:30~15:00</p>	<p>Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30</p>	<p>ポイトレ 10:30~12:00 クリスマス会 13:30~16:00</p>	<p>脳活体験塾 10:30~11:30 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30</p>	<p>スポーツ ウェルネス吹き矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30</p>	<p>麻雀教室 10:00~13:00</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>フラダンス 10:00~11:00 おりがみひろば 13:30~15:00</p>	<p>Happy English 13:00~14:00</p>	<p>輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30</p>	<p>絵手紙講座 13:30~15:30</p>	<p>脳活体験塾 10:30~11:30</p>	<p>カラオケサロン 13:15~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00</p>	<p>休館日</p>
30	31	<p>~良いお年をお迎えください~ 年始は1月4日(金)9:00から開館致します</p>				

港区立豊岡いきいきプラザ

# 豊岡だより 12月号



## 年忘れ演芸会



今年もあっという間でした。  
食べて歌って、年忘れ演芸大会で楽しく過ごしましょう!

日時：12月14日(金) 10:00~16:00

場所：1階 敬老室 定員：40名

費用：1000円(受付時にお支払ください)

申込：11月23日(金)~12月7日(金) 必ずご本人様が事務所受付にて

※お電話での申込不可 ※事前キャンセルは12月10日(月)まで

※12月11日(火)にプログラムを館内掲示いたします

### ~年末年始のお知らせ~

年内の開館は12月28日(金)17:00まで、12月29日(土)~1月3日(木)は休館日です。

【豊岡ロードショーを除く】

年始は1月4日(金)9:00から開館致します。平成31年もどうぞ宜しくお願い致します。



### あたまの体操 & 3時のティータイム



様々な問題を解いて、脳の活性化につなげましょう!

日時：12月4日 火曜日 13:30~15:00

場所：1階 敬老室

定員：なし

費用：無料

持物：筆記用具、眼鏡

講師：職員

申込：不要 お気軽にお越しください

Q 三文字の単語を見つけてください

地	産	生
下	平	命
水	平	線

答えを知りたい方は  
豊岡いきいきプラザまで♪

# 講座・イベント紹介

無料

## 介護予防あおぞら&豊岡いきいきプラザ共催 クリスマス会

介護予防運動指導員と一緒に楽しく、フットケアで年末の疲れを解消

☆フットケアとは☆  
足のリンパ、血液の流れを良くして体調を改善するセルフマッサージです

日時：12月19日 水曜日 13:30~16:00  
場所：1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民の方ならどなたでも  
定員：なし  
持物：なし ※当日は動きやすい服装でお越しください  
講師：柘堀 賀江氏  
申込：不要 当日直接会場へお越しください

お茶とお菓子を食べながら  
お喋りをしたりクリスマスソングを  
歌いましょう♪



無料

## 児童館合同イベント&児童館交流事業

日時：12月12日(水) 14:30~16:00  
場所：豊岡いきいきプラザ 2階 洋室  
豊岡児童館遊戯室

### あったまろ~かい



対象：いきいきプラザご利用者様、児童館ご利用者様  
定員：なし 費用：なし 近隣の方  
持物：マイ箸、マイカップ  
申込：12月3日(月)~12月11日(火)までにご本人様が事務所受付にて

温かい豚汁と駄菓子を食べてながら  
相撲大会の観戦をして  
心も体もあったまろう



無料

## 4館合同イベント 年越しそば

### 4館合同イベント 年末だよ全員集合 ~年越しそばのお振舞い~



日時：12月29日(土) 11:00~14:00

会場：白金いきいきプラザ

対象：60歳以上の港区民  
申込：不要 当日直接会場へお越しください

毎年恒例の無料  
年越しそば企画



無料

## おりがみひろば

日時：12月23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 当日直接会場へお越しください

一足お先に新年を迎えよう

先月の作品 ぶどう

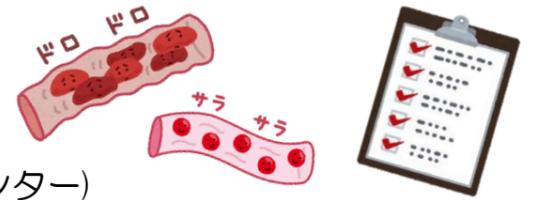


無料

## H31年1月開催「血液検査値の見方講座」

### コレステロール、中性脂肪について理解を深めよう

日時：平成31年1月10日(木) 10:30~12:00  
場所：2階 洋室 対象：60歳以上の港区民  
定員：30名  
持物：血液検査の結果の用紙  
講師：渡辺 清明氏(NPO法人東京臨床検査医学センター)  
申込：12月11日(火)~12月25日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付にて  
※12月27日(火)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：12月16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 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ので、是非とも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♪

※麻雀、将棋、カラオケボランティアさん募集中！

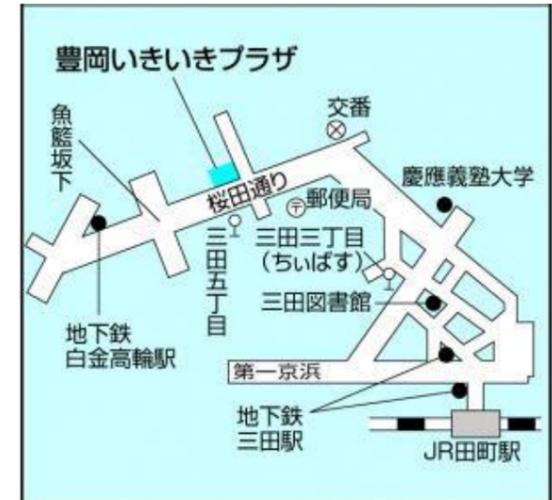
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00~17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00~11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00~13:30 13:30~17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15~15:30
	日	10:00~13:30 13:30~16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00~16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00~16:00

## 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](mailto: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。