

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	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 あたまの体探 13:30~14:30	ポイトレ 10:00~12:10	太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	麻雀教室 10:00~3:00
7	8	9	10	11	12	13
フラダンス 10:00~11:00	みんなの食と健口 10:00~11:30 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	絵手紙講座 13:30~15:30	太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00
14	15	16	17	18	19	20
フラダンス 10:00~11:00	みんなの食と健口 10:00~11:30 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	ポイトレ 10:00~12:10	太極拳教室 13:00~14:30 未経験麻雀教室 10:30~12:00	スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	麻雀教室 10:00~13:00
21	22	23	24	25	26	27
フラダンス 10:00~11:00	みんなの食と健口 10:00~11:30 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	絵手紙講座 13:30~15:30 プリザーブド フラワー 14:00~16:00	朗読教室 14:00~15:30 未経験麻雀教室 10:30~12:00	春の演芸会 10:00~16:00 豊岡ロードショー 17:00~19:00	麻雀教室 10:00~13:00
28	29	30	今月の豊岡ロードショー 4月26日(金) 17:00~19:00 『イースター・パレード』 1948年製作 監督:チャールズ・ウォルターズ 主演:フレッド・アステア :ジュディ・ガーランド 入浴日月・水・金 12:00~16:00 ※受付は15:30まで 初めての方、大歓迎! ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分			
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	Happy English 13:00~14:00	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30				



**春の演芸会**

桜が舞う新しい季節となりました  
食べて歌って、春の演芸大会で楽しく盛り上がりましょう♪

日時：4月26日(金)  
10:00~16:00  
場所：1階 敬老室  
定員：40名(先着順)  
費用：1,000円(お弁当、お茶、お菓子含む)  
※受付時にお支払ください  
対象：60歳以上の港区民  
申込：3月29日(金)~4月19日(金)までに必ずご本人様が  
事務所受付にて  
※お電話での申込不可  
※キャンセル、曲目の変更は4月23日(火)までと  
させていただきます  
※4月24日(水)にプログラムを館内掲示いたします

**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8日~6月3日 月曜日 10:00~11:30  
祝日を除く 全7回

場所：1階敬老室  
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  
持物：動きやすい服装でお越しください

申込：高輪地区高齢者相談センター 電話：03-3449-9669

※ご本人が直接、上記窓口へお申し込みください。当館でのお申込みは出来ません。



# 講座・イベント紹介

## 春のプリザーブドフラワーアレンジメント講座 ～春の花かご～

春の特色を取り入れた作品を制作します

日時：4月24日 水曜日 14:00～16:00

場所：2階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(抽選)

費用：3,000円(材料費含む)

講師：斎藤 美穂子氏(IFA公認フラワーデザイナー)

持物：ハサミ、持ち帰り用袋(20cm×25cm)

申込：3月25日(月)～4月14日(日)までにご本人様がお電話または  
事務所受付にて



※4月15日(月)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします  
※ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払をお願いいたします  
※4月18日(木)以降のキャンセル・ご返金はできません

無料

## おりがみひろば

日時：4月28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28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。

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

定員：13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。



フレッシュな野菜を食べてリフレッシュ(職員作)

4月の課題「フレッシュ」



無料

## 未経験者の方の麻雀教室

日時：4月18日～5月9日 木曜日 10:30～12:00

場所：1階 ふれあいルーム 定員：4名

対象：60歳以上の港区民

講師：原田 和政氏

申込：3月28日(木)～4月10日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて  
※4月12日(金)以降、当選者のみに、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

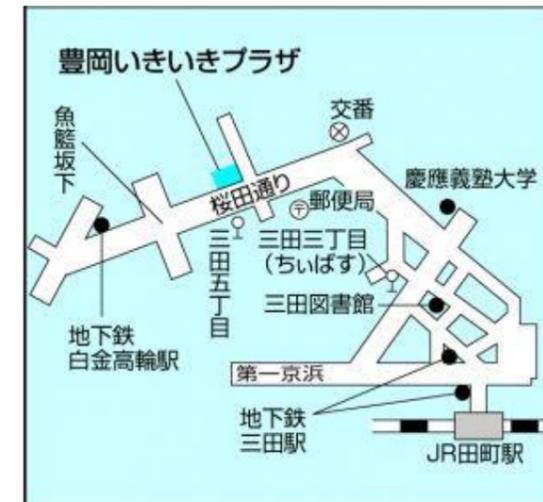
●港区コミュニティバスちいばす

(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](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。