

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月の豊岡ロードショー 6月28日(金) 17:00~19:00</p> <p>『眼下の敵』 1957年製作 監督:ディック・パウエル 主演:ロバート・ミッチャム</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> 			1 初心者麻雀教室 10:00~13:00
2 フラダンス 10:00~11:00	3 Happy English 13:00~14:00	4 輪投げサロン 10:00~11:30	5 ポイトレ 10:00~12:10	6 未経験麻雀教室 10:30~12:00	7 スポーツ吹矢 10:00~11:45	8 初心者麻雀教室 10:00~13:00
	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	会食サービス 11:45~12:30		太極拳教室 13:00~14:30	マンドリンアンサンブルコンサート 14:00~15:00	ウクレレサロン 14:00~16:00
		あたまの体操 13:30~14:30				
		世代間交流 15:30~16:45				
9 フラダンス 10:00~11:00	10 Happy English 13:00~14:00	11 輪投げサロン 10:00~11:30	12 絵手紙講座 13:30~15:30	13 未経験麻雀教室 10:30~12:00	14 スポーツ吹矢 10:00~11:45	15 初心者麻雀教室 10:00~13:00
三味線コンサート 13:30~14:30		会食サービス 11:45~12:30		太極拳教室 13:00~14:30	カラオケサロン 13:15~15:30	
				朗読教室 14:00~15:30		
16 フラダンス 10:00~11:00	17 Happy English 13:00~14:00	18 輪投げサロン 10:00~11:30	19 ポイトレ 10:00~12:10	20 太極拳教室 13:00~14:30	21 スポーツ吹矢 10:00~11:45	22 初心者麻雀教室 10:00~13:00
		会食サービス 11:45~12:30		朗読教室 14:00~15:30	カラオケサロン 13:15~15:30	
		なべさんの わくわく講座 15:30~17:00		豊岡川柳クラブ 16:30~8:00		
23 フラダンス 10:00~11:00	24 Happy English 13:00~14:00	25 輪投げサロン 10:00~11:30	26 絵手紙講座 13:30~15:30	27	28 スポーツ吹矢 10:00~11:45	29 初心者麻雀教室 10:00~13:00
	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	会食サービス 11:45~12:30			カラオケサロン 13:15~15:30	
	顔ヨガ 15:00~15:45				豊岡ロードショー 17:00~19:00	
30 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						



慶應義塾大学津軽三味線集団
『弦音巴』
とよおか三味線コンサート

無料

第37回 津軽三味線世界大会 準優勝

日時：6月9日(日)13:30~14:30



場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：港区民の方ならどなたでも
定員：なし
費用：無料
出演：慶應義塾大学津軽三味線集団
弦音巴(おとは)の皆様
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

なべさんの元気湧くわく講座

無料

日時：6月18日(火) 15:30~17:00
場所：1階 敬老室
対象：港区民の方ならどなたでも
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
講師：渡邊 一雄氏



●運命を切り開く因果の法則

●人生を楽しむ！日野原哲学

●桂歌丸の人生論を参考に人生観を語ろう

●美空ひばりのすばらしく見事な人生

講師 渡邊 一雄氏
(NHK文化センター講師 兼 奉優会理事)

講座・イベント紹介

顔ヨガ講座

無料



肌のハリUP! たるみ・むくみの予防改善!
誤嚥・いびきの予防! 表情癖の改善
顔ヨガでこんなに良いことが♪

日時: 6月24日 月曜日 15:00~15:45

場所: 1階 敬老室

対象: 60歳以上の港区民 定員: 20名(抽選)

講師: みゆき氏(当館リフレッシュヨガ講座講師)

持物: 大きめの手鏡

申込: 申込中~6月13日(木)までにご本人様が
お電話または事務所受付にて

※6月17日(月)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

講師プロフィール みゆき氏
全米ヨガアライアンス200資格保有
顔ヨガ協会認定フェイシャルヨガアドバンスインストラクター
シニアヨガ指導者養成コース終了
TOKYO YOGAインストラクター



マンドリンアンサンブルコンサート

無料

日本の抒情歌にイタリア民謡など、懐かしの曲をお楽しみください

日時: 6月7日 金曜日 14:00~15:00

場所: 1階敬老室

対象: 港区民ならどなたでも

出演: マンドリンアンサンブル6432の皆様

申込: 不要、当日直接会場へ



お知らせ

★6月7日(金)のカラオケサロンはお休みです。

★豊岡川柳クラブは6月6日(木)から6月20日(木)に変更いたしました。



無料

おりがみひろば



日時: 6月30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

これまでの作品例



無料

千羽鶴を折ってつるす会



日時: 6月30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♪

※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

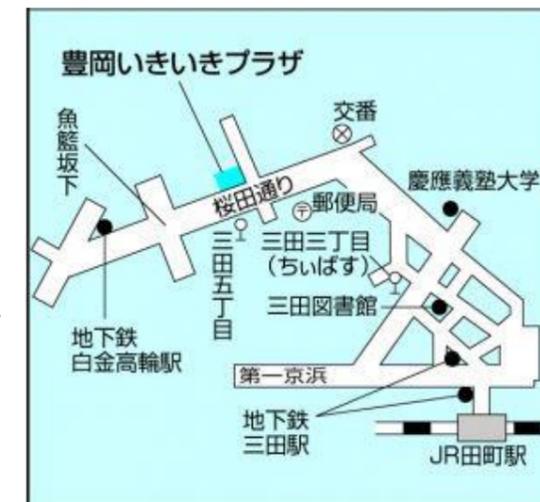
●港区コミュニティバスちいばす

(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。