

日	月	火	水	木	金	土	
今月の豊岡ロードショー 3月29日(金) 17:00~19:00 『麗しのサブリナ』 1954年製作 監督:ピリー・ワイルダー 主演:オードリー・ヘップバーン :ハンフリー・ボガード		初めての方、大歓迎! ☆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  カラオケサロン 13:15~15:30	2 麻雀教室 10:00~13:00
3	4  Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	5 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 13:30~14:30	6  ポイトレ 10:30~12:00	7 脳活体験塾 10:30~11:30 太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	8  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	9 麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00	
10	11  Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	12 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 エアロビック 13:30~15:00	13  絵手紙講座 13:30~15:30	14 太極拳教室 13:00~14:30 旅教室 13:30~15:00 世代間交流 15:30~17:00	15  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	16 麻雀教室 10:00~13:00 アンサンブル コンサート 14:00~15:00	
17	18  Happy English 13:00~14:00	19 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 相続セミナー 13:00~15:30 エアロビック 13:30~15:00	20  ポイトレ 10:30~12:00 みなきてカフェ 13:30~16:00	21 太極拳教室 13:00~14:30	22  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	23 麻雀教室 10:00~13:00	
24	25  Happy English 13:00~14:00 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 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 エアロビック 13:30~15:00	27  絵手紙講座 13:30~15:30	28 朗読教室 14:00~15:30	29  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 エアロビック 13:30~15:00 豊岡ロードショー 17:00~19:00	30 麻雀教室 10:00~13:00	
31	フラダンス 10:00~11:00						

豊岡だより 3月号



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!
みなきてカフェ
 地域交流サロン & 地域情報発信地



平成最後の開催は盛りだくさん! 歌あり♪演奏あり♪伝統芸能あり♪
 劇を見て参加して楽しく学ぶ「振り込め詐欺被害防止講座」
 支援や介護が必要になってからでは遅い! 「元気なうちから老後にそなえよう」

日時: 3月20日(水) 13:30~17:00 場所: 1階 敬老室
 出演: 「東京芸術大学の皆様」「港区防災課生活安全推進係」
 「高輪地区高齢者相談センター」

対象: 港区民の方ならどなたでも
 費用: 100円
 申込: 不要 当日お気軽にお越しください

無料 あたまの体操 ~楽しく脳トレ♪~

様々な脳トレ問題で頭を活性化しませんか?
 日時: 4月2日、5月7日、6月4日、7月2日、8月6日、9月3日
 火曜日 13:30~14:30
 場所: 1階敬老室 定員: 10名(抽選) 講師: いきいきプラザ職員
 持物: 筆記用具、眼鏡(必要な方)
 申込: 2月25日(月)~3月26日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※3月28日(木)に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: 4月1日~7月29日 月曜日 13:30~14:30 祝日を除く全13回
 場所: 1階敬老室 定員: 16名(抽選) ※初回到体力測定を行います。
 講師: みゆき氏
 持物: 飲み物、汗拭きタオル ※当日は動きやすい服装でお越しください
 申込: 2月25日(月)~3月13日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※3月18日(月)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします



講座・イベント紹介

無料

ボイストレーニングとコーラス

日時：4月3日～7月17日 毎月第1・3水曜日 ①10:00～11:00 (5月2日はお休み)
 ②11:10～12:10
 場所：1階敬老室
 定員：35名(抽選) 持物：飲み物、汗拭きタオル、眼鏡、靴を入れる袋(必要な方)
 講師：水野 幹子氏
 申込：2月25日(月)～3月18日(木)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※3月20日(水)に抽選結果を館内掲示いたします

無料

朗読講座



日時：4月11日・25日、5月9日、6月13日・27日、7月11日、8月8日・22日
 9月12日、26日 木曜日 14:00～15:30 全10回
 偶数月2回、奇数月1回、9月に発表会
 場所：1階ふれあいルーム 定員：12名(抽選)
 講師：阿部 義高氏(朗読赤十字奉仕団委員長)
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 申込：2月25日(月)～3月26日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※3月28日(木)に抽選結果を館内掲示いたします

無料

フッキーのHappy English!



日時：4月8日～9月30日 月曜日 13:00～14:00 全26回
 場所：2階洋室 定員：20名(抽選) ※中学生レベルの英語を理解している方
 講師：藤原 琴子氏
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 教材：NHK出版 おもてなしの英会話 毎月540円 ※毎月、各自でご用意ください。
 申込：3月18日(月)～3月31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3日(水)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

無料

おりがみひろば 千羽鶴を折ってつるす会



日時：3月24日(日) 13:30～15:00
 場所：1階 敬老室
 対象：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

無料

豊岡川柳クラブ



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：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：植竹 団扇氏
 申込：受付中

スポーツウエルネス吹き矢教室



日時：4月5日～2020年3月27日 金曜日 10:00～11:45
 ※お休みがある時は事前にご案内いたします。
 場所：1階敬老室 定員：17名(先着) 講師：港区スポーツウエルネス吹矢
 持物：飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください 材料費：毎月初回に500円集金します
 申込：受付中～3月15日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※3月18日(月)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします。

無料

送る楽しさ！受け取る嬉しさ！絵手紙講座

日時：4月10日～9月25日 毎月第2・4水曜日 13:30～15:30 (8月はお休み)
 場所：1階敬老室 定員：15名(抽選) 講師：増成順子氏
 持物：中筆2本、面相筆1本、顔彩、墨汁、硯、パレット、絵手紙用はがきなど
 申込：2月25日(月)～3月25日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※3月27日(水)に抽選結果を館内掲示いたします

無料

初心者麻雀教室

日時：4月6日～7月27日 土曜日(5月4日を除く) 全16回 10:00～13:00
 場所：1階敬老室 定員：16名(抽選) 講師：北野道尚氏
 申込：3月16日(土)～3月29日(金)までにご本人様が事務所受付にてアンケートを
 ご記入の上お申し込み下さい ※お電話でのお申し込みはできません
※4月2日(火)に抽選結果を館内掲示いたします

無料

はじめてでも楽しくできる♪フラダンス教室



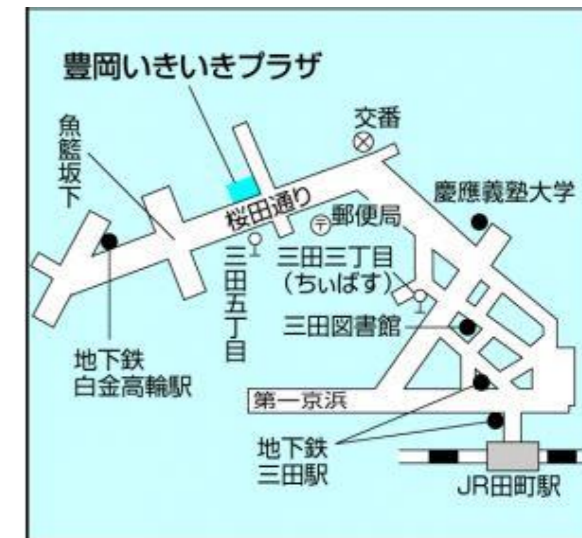
日時：4月7日～9月22日 日曜日 10:00～11:00
 ※6月30日、9月29日はお休み
 場所：1階敬老室 定員：14名(抽選) 講師：上谷芳子氏
 持物：飲み物、汗拭きタオル ※当日は動きやすい服装でお越しください
 申込：受付中～3月15日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※3月17日(日)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします

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。