

日	月	火	水	木	金	土
 <p>冬の省エネルギー 冬の室温は20℃を目安にね! 見ないテレビや照明はOFF! お出かけ時はプラグを抜いて待機電力をカット!</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 </p> <p>スポーツ ウェルネス吹き矢 10:00～11:45</p> <p>カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>2</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>
<p>3</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p>	<p>4 </p> <p>Happy English 13:00～14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>5</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30</p> <p>会食サービス 11:45～12:30</p> <p>脳トレ講座 あたまの体操 13:30～15:00</p>	<p>6 </p> <p>ポイトレ 10:30～12:00</p>	<p>7</p> <p>脳活体験塾 10:30～11:30</p> <p>太極拳教室 13:00～14:30</p> <p>朗読教室 14:00～15:30</p> <p>豊岡川柳クラブ 16:30～18:00</p>	<p>8 </p> <p>スポーツ ウェルネス吹き矢 10:00～11:45</p> <p>カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>9</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p> <p>ウクレレサロン 14:00～16:00</p>
<p>10</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p>	<p>11 </p> <p>Happy English 13:00～14:00</p>	<p>12</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30</p> <p>会食サービス 11:45～12:30</p> <p>世代間交流 15:30～17:00</p>	<p>13 </p> <p>絵手紙講座 13:30～15:30</p>	<p>14</p> <p>脳活体験塾 10:30～11:30</p> <p>太極拳教室 13:00～14:30</p>	<p>15 </p> <p>スポーツ ウェルネス吹き矢 10:00～11:45</p> <p>カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>16</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>
<p>17</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p>	<p>18 </p> <p>Happy English 13:00～14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>19</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30</p> <p>会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>20 </p> <p>ポイトレ 10:30～12:00</p>	<p>21</p> <p>脳活体験塾 10:30～11:30</p> <p>太極拳教室 13:00～14:30</p> <p>朗読教室 14:00～15:30</p>	<p>22 </p> <p>スポーツ ウェルネス吹き矢 10:00～11:45</p> <p>カラオケサロン 13:15～15:30</p> <p>豊岡ロードショー 17:00～19:00</p>	<p>23</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>
<p>24</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p> <p>おりがみひろば 13:30～15:00</p> <p>千羽鶴を折って つるす会 13:30～15:00</p>	<p>25 </p> <p>Happy English 13:00～14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>26</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30</p> <p>会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>27 </p> <p>絵手紙講座 13:30～15:30</p>	<p>28</p> <p>脳活体験塾 10:30～11:30</p>	<p>今月の豊岡ロードショー 2月22日(金) 17:00～19:00</p> <p>『緑園の天使』 1945年製作 監督:クラレンス・ブラウン 主演:エリザベス・テイラー :ミッキー・ルーニー</p>	



無料  **旅教室** ～はじめてのイタリア～

旅のプロから旅行の楽しみ方を聞いてみませんか?
歴史や観光スポットをこの機会に学んでみましょう



日時: 3月14日(木) 13:30～15:00
場所: 2階 洋室
講師: H.I.S.新宿本社営業所スタッフ
定員: 20名
対象: 60歳以上の港区民
申込: 2月14日(木)～3月7日(木)までに
ご本人様がお電話または事務所受付まで



※3月8日(金)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします

無料 「専門家の無料相談付き！」相続セミナー

“意外と知らない？相続準備の基礎知識と過払いの可能性が高い相続税を取り戻す方法”ご希望者は抽選で6名、専門家の無料相談が受けられます！

日時: 3月19日(火) 13:00～15:30
場所: 1階 敬老室
対象: 港区民の方
定員: 当日先着20名(個別無料相談: 抽選6名)
個別相談申込: 2月20日(水)～3月10日(日)までに
ご本人様がお電話または事務所受付まで
※3月12日(火)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします



無料 健康トレーニング・もっと健康トレーニング

日時: 【健康トレーニング】
4月～ 水曜日 10:00～11:30、金曜日 10:00～11:30、13:30～15:30

【もっと健康トレーニング】
4月～ 火曜日 13:30～15:00
場所: 2階 洋室 定員: 健康トレーニング20名・もっと健康トレーニング24名
対象: 60歳以上の港区民 持物: 動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル
申込: 2月上旬から申込開始予定 受付窓口にて申込用紙配布
※3月15日(金)以降、当選者のみ、郵送にてご連絡いたします。

講座・イベント紹介

無料

いつでも・どこでも・だれにでも
気軽にエアロビック

『スローエアロビック』は健康寿命の延伸を目的とした健康体力づくりのための運動プログラムです。
無理なく気持ちよくエクササイズしましょう♪

日時：3月12日(火) 19日(火) 26日(火) 29日(金)
全4回 13:30~15:00

場所：2階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：20名
持物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申込：2月12日(火)~3月4日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※3月5日(火)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします。



無料

いきプラ体操

《毎朝9時15分~行っています》

「きよしのずんどこぶし」の踊り
脳トレ・ストレッチ・筋肉トレーニング
楽しく体操にぜひご参加下さい。



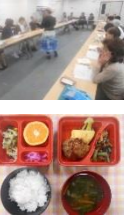
検索してみよう!

豊岡いきいきプラザのホームページを
ご覧になりませんか?

豊岡いきいきプラザ



いきいきプラザの情報が
たっぷり掲載



無料

千羽鶴を折ってつるす会

日時：2月24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
力をお願い致しております。
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

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?
脳トレの後は、自由参加のゆっくりティータイムもあり!

例題：「1本」だけ動かして
「1」を作ろう

日時：2月5日(火) 13:30~15:00

場所：1階 敬老室

定員：なし

持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)

講師：職員

申込：不要 当日お気軽にお越しください



☆ 答えは職員まで ☆

無料

おりがみひろば

日時：2月24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

3月にふさわしい作品を折ります

これまでの作品例



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

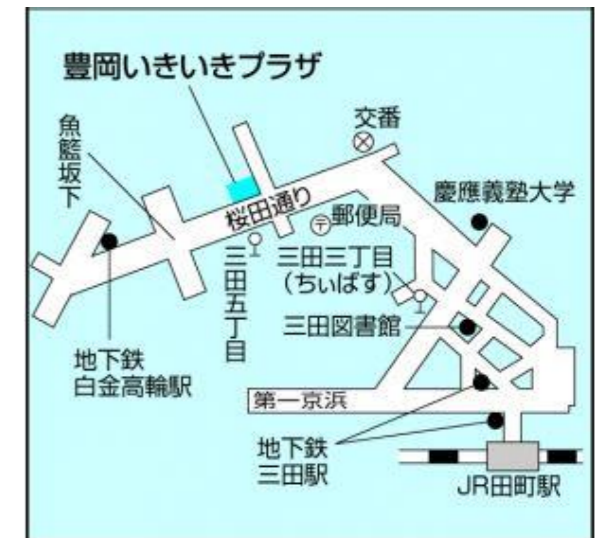
●都営バス

(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。