

日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 1月31日(金) 17:00~19:00 『昼下りの情事』 1957年製作 監督:ピリー・ワイルダー 主演:オードリー・ヘプバーン ゲイリー・クーパー	初めての方、大歓迎! ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分 	休館日			初心者麻雀教室 10:00~13:00 ダーツ教室 14:00~15:30	1 2 3 4
5 フラダンス 10:00~11:00	6 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 顔ヨガ 14:50~15:30	7 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 あたまの体操 13:30~14:30	8 絵手紙講座 13:30~15:30	9 太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 enjoy 脳トレ 14:00~14:40 ダーツサロン 18:00~20:00	10 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	11 初心者麻雀教室 10:00~13:00 ダーツ教室 14:00~15:30 ウクレレサロン 14:00~16:00
12 フラダンス 10:00~11:00	13 Happy English 13:00~14:00	14 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	15 ポイトレ 10:00~12:10 みなきてカフェ 13:30~16:00	16 太極拳教室 13:00~14:30 enjoy 脳トレ 14:00~14:40 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 18:00~20:00	17 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	18 初心者麻雀教室 10:00~13:00 ダーツ教室 14:00~15:30
19 フラダンス 10:00~11:00	20 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 顔ヨガ 14:50~15:30	21 はり・マッサージ 10:00~15:00 会食サービス 11:45~12:30 なべさんの わくわく講座 15:30~17:00 朝体操 輪投げ お休みです	22 はり・マッサージ 10:00~15:00 朝体操 お休みです 入浴サービス お休みです	23 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30 enjoy 脳トレ 14:00~14:40 世代間交流 15:30~16:30 ダーツサロン 18:00~20:00	24 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	25 とよおか麻雀大会 11:30~17:00 ダーツ教室 14:00~15:30
26 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	27 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	28 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	29 絵手紙講座 13:30~15:30	30 太極拳教室 13:00~14:30 お楽しみ朗読会 14:00~16:00 enjoy 脳トレ 14:00~14:40 ダーツサロン 18:00~20:00	31 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 利用者懇談会 15:30~16:00 豊岡ロードショー 17:00~19:00	

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 1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



みんなで歌おう懐メロ歌声カフェ♪

日時：1月15日(水) 13:30~16:00
 場所：1階 敬老室
 出演：斉藤氏(AKY)、入江氏(あおぞら)、草野氏(あおぞら)
 志田(豊岡いきプラマネージャー)
 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

~ご挨拶~
 いつも当館をご利用いただきありがとうございます
 2020年もよろしくお願いたします 豊岡いきいきプラザ職員一同

「はり・マッサージサービス」実施に伴い
 1月21日(火)は朝の体操、輪投げサロン、教養娯楽室はお休みです
 1月22日(水)は朝の体操、浴室利用、教養娯楽室はお休みです

無料

高輪地区年始事業のご案内

箱根駅伝応援カフェ

第96回箱根駅伝の復路の様をテレビ観戦しながら、熱い戦いを応援
 しませんか?

日時：1月3日(金) 10:00~14:00
 場所：高輪いきいきプラザ 1階カフェ
 対象：港区民の方(お汁粉の配布は60歳以上の方が優先となります)
 申込：不要 当日直接会場へ

お汁粉もあるよ!!



講座・イベント紹介

無料

なべさんの元気湧くわく講座



日時：1月21日(火) 15:30~17:00
 場所：2階 洋室
 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



これまでの講演内容

- 桂歌丸の人生論を参考に人生観をみんなで語ろう！
- 運命を切り開く因果の法則
- 美空ひばりのすばらしく見事な人生
- 人生を楽しむ！日野原哲学
- 人生の壁を探る啄木のウタ

etc



講師 渡邊 一雄氏
 (NHK文化センター講師 兼 奉優会理事)

1959年一橋大学法学部卒業後、三菱セミコンダクターアメリカ社長を経て、帰国後、東大病院にここにボランティア代表、日本社会事業大学大学院理事、特別養護老人ホーム等々力の施設長を勤める。現在は表記の職務の他、都内各地の高齢者センターでの「なべさんの元気湧くわく講座」講師として活躍されている他に、社会人落語家三遊亭大王としても精力的に活動している。

無料

ついに開催！「ダーツサロン」

【元ダーツプロもサポートします！】

人気のダーツがサロンとして登場！地域の交流も兼ね港区民ならどなたでも参加OKです♪ご家族や、近隣のご友人を誘ってお越しください。



日時：1月9日より毎週木曜日 18:00~20:00
 場所：1階 ふれあいルーム
 対象：港区民ならどなたでも
 持物：特になし(マイダーツ持参OKです)
 申込：不要



無料

新春 お楽しみ朗読会

朗読を第一線でご活躍なさっている、引く手あまたの朗読者の方々による朗読会です

日時：1月30日(木) 14:00~16:00
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 出演：阿部 義高氏(朗読教室講師)、滝本 忠生氏、望月 邦秋氏
 津田 千代子氏
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

新春！とよおか麻雀大会

日時：1月25日(土) 11:30~17:00(予定)
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：16名(抽選)
 申込：1月4日(土)~1月15日(水)までにご本人様が事務所受付にて
 ※1月18日(土)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：1月26日(日) 13:30~15:00
 場所：1階 敬老室
 定員：なし
 持物：折り紙数枚
 講師：当館職員&「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



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！

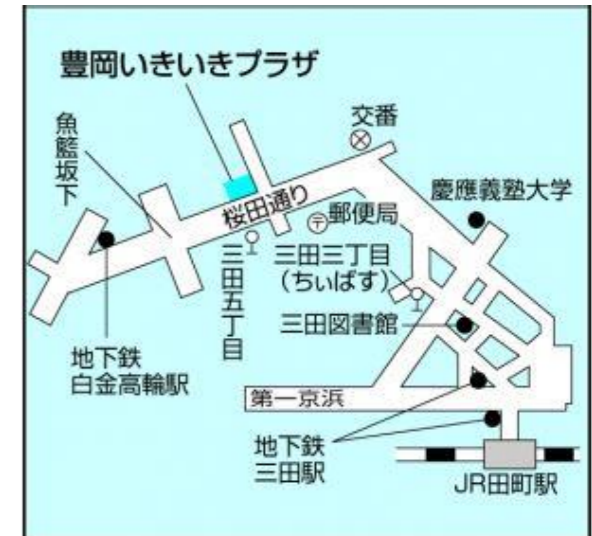
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00~17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00~11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00~13:30	ダーツサロン	毎週木曜日	18:00~20:00
		13:30~17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15~15:30
	日	10:00~13:30 13:30~16:45	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00~16:00
ぬりえサロン	土・日	10:00~16:00			

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。