

日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 5月31日(金) 17:00~19:00 『波止場』 1954年製作 監督:エリア・カザン 主演:マーロン・ブランド :エヴァ・マリー・セイント		初めての方、大歓迎! ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分 	1  絵手紙講座 13:30~15:30	2 未経験麻雀教室 10:30~12:00 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	3  カラオケサロン 13:15~15:30	4
5 フラダンス 10:00~11:00	6  Happy English 13:00~14:00	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 未経験麻雀教室 10:30~12:00 太極拳教室 13:00~14:30	10  スポーツ吹矢 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 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 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	14 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 世代間交流 15:30~16:45	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 朗読教室 14:00~15:30	17  スポーツ吹矢 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
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	21 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	22  絵手紙講座 13:30~15:30	23 未経験麻雀教室 10:30~12:00 太極拳教室 13:00~14:30	24  スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	25 初心者麻雀教室 10:00~13:00
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 未経験麻雀教室 10:30~12:00	31  スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00	

入浴日・水・金  
12:00~16:00  
※受付は15:30まで



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



今度のみなきてカフェは  
聴いて! 唄って! 動かして!  
楽しく健康づくり♪



日時: 5月15日(水) 13:30~16:00  
 場所: 1階 敬老室  
 出演: みなきてカフェオリジナル結成バンド  
 「お口といつまでも」  
 対象: 港区民の方ならどなたでも  
 費用: 100円(コーヒー代)  
 申込: 不要 当日お気軽にお越しください

バランストレーニング足腰元気

無料

筋力・バランス力を高める運動により、転倒・骨折の予防ができます  
 日時: 6月6日~9月19日 木曜日 10:00~11:30 全16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  
 持物: 飲み物、タオル、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。

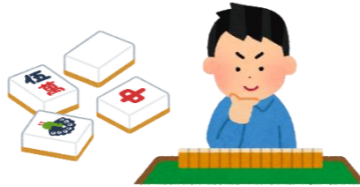
# 講座・イベント紹介

無料

## 未経験者の方の麻雀教室

### 麻雀をはじめてみませんか？ 未経験の方向けの教室です

日時：5月23日～6月13日 木曜日 10:30～12:00 全4回  
 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：5月1日(水)～5月14日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付にて  
 ※5月16日(木)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします。



無料

## 世代間交流

### ゲームや物づくりで 児童館の子供達と交流しませんか？

### 今月は「わくわく輪投げをしよう」

日時：5月14日 火曜日 15:30～16:45  
 場所：1階 敬老室  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

マーブルケーキを作ったよ



無料

## おりがみひろば

日時：5月26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

### 5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

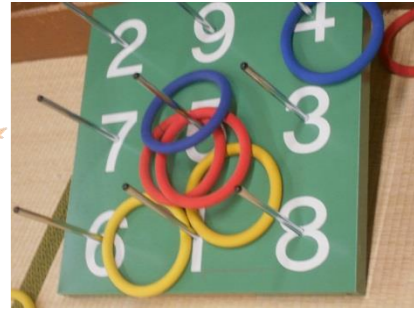
日時：5月26日(日) 13:30～15:00  
 場所：1階 敬老室  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：なし  
 講師：「千羽鶴を折って世界に」の皆様  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

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

## 輪投げサロン

日時：毎週火曜日 10:30～11:30  
 場所：1階 敬老室  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：なし  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

## いきプラ体操

### 《毎朝9時15分～9時45分開催》



「きよしのズンドコ節」の踊り  
 脳トレ・ストレッチ・筋力トレーニング  
 楽しい体操にぜひご参加下さい。

場所：1階 敬老室  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：なし  
 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！

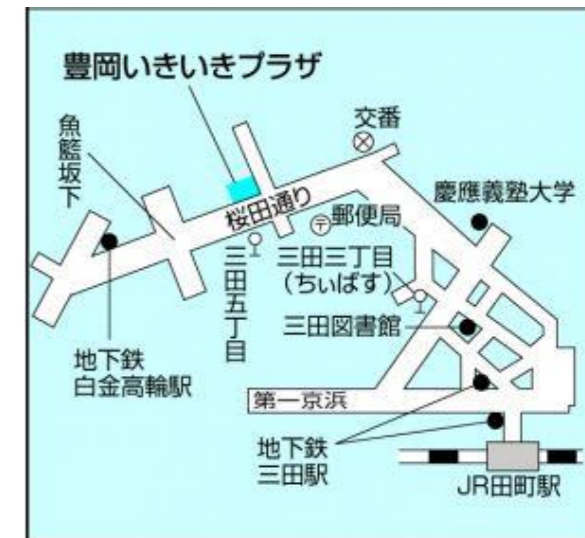
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30 13:30～17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15～15:30
	日	10:00～13:30 13:30～16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00～16:00

## 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。