

日	月	火	水	木	金	土
1 フラダンス 10:00~11:00	2 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	3 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	4 ポイトレ 10:00~12:10	5 太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	6 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	7 初心者麻雀教室 10:00~13:00 ダーツ教室 14:00~15:30
8 フラダンス 10:00~11:00	9 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	10 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 15:30~16:30	11 絵手紙講座 13:30~15:30 あったまろ〜かい 13:30~16:00 漢方講座 14:00~15:30	12 太極拳教室 13:00~14:30	13 年忘れ演芸会 10:00~16:00	14 初心者麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00
15 フラダンス 10:00~11:00	16 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	17 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	18 ポイトレ 10:00~12:10 クリスマス会 13:30~16:00	19 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	20 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	21 初心者麻雀教室 10:00~13:00 ダーツ教室 14:00~15:30
22 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	23 Happy English 13:00~14:00	24 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	25 絵手紙講座 13:30~15:30	26 朗読教室 14:00~15:30	27 スポーツW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	28 初心者麻雀教室 10:00~13:00 ダーツ教室 14:00~15:30
29	30	31	~良いお年をお迎えください~ 年始は1月4日(土)9:00から開館致します			
休館日			今月の豊岡ロードショー 12月27日(金) 17:00~19:00 『ナイアガラ』1953年製作 監督:ヘンリー・ハサウェイ 主演:マリリン・モンロー :ジョセフ・コットン		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			

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 12月号



年忘れ演芸会



今年もあっという間でした。

食べて歌って、年忘れ演芸大会で楽しく過ごしましょう!

日時：12月13日(金) 10:00~16:00

場所：1階 敬老室 定員：40名(先着)

費用：1000円(受付時にお支払ください)

申込：受付中~12月6日(金) 必ずご本人様が事務所受付にて

※お電話での申込不可 ※事前キャンセルは12月10日(火)まで
 ※12月11日(水)にプログラムを館内掲示いたします

~年末年始のお知らせ~

年内の開館は12月28日(土)17:00まで、12月29日(日)~1月3日(金)は休館日です。
 年始は1月4日(土)9:00から開館致します。令和2年もどうぞ宜しくお願い致します。

Let's enjoy 脳トレ

脳をより活性化させるために、毎週に渡って指先運動や脳トレ問題を行っていきます。
 少し頭を捻じれば解ける問題となっております♪
 ※初回と最終回に脳の元気をチェックするファイブコグを行います。

日時：令和2年1月9日~3月26日 木曜日 14:00~14:40

場所：1階 ふれあいルーム

定員：10名(抽選)

費用：無料

持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)

講師：職員

申込：12月13日(金)~令和2年1月4日(土)まで

令和2年1月5日(日)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします



講座・イベント紹介

無料

介護予防あおぞら&豊岡いきいきプラザ共催 クリスマス会



介護予防運動指導員と一緒に楽しく、フットケアで年末の疲れを解消

☆フットケアとは☆

足のリンパ、血液の流れを良くして体調を改善するセルフマッサージです

日時：12月18日 水曜日 13:30~16:00
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民の方ならどなたでも
 定員：なし
 持物：なし ※当日は動きやすい服装でお越しください
 講師：柘堀 賀江氏
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

お茶とお菓子を食べながら
クリスマスソングを歌いましょう!



無料

顔ヨガ講座

日時：令和2年1/6、20、2/3、17、3/2、16 月曜日 14:50~15:30
 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担当講師)
 持物：大き目の手鏡、飲み物
 申込：申込中~12月19日(木)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※12月23日(月)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします。



無料

児童館合同交流イベント あったまろ~かい

子供達のお相撲を観戦したり
手作りの豚汁を食べてあったまろう



日時：12月11日(水) 13:30~16:00
 場所：豊岡いきいきプラザ
 豊岡児童館
 対象：いきいきプラザご利用者様
 児童館ご利用者様、近隣の方
 定員：なし
 持物：マイ箸、マイカップ
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

4館合同イベント 年越しそば

4館合同イベント
~年越しそばのお振舞い~



毎年恒例の無料
年越しそば企画

会場：白金いきいきプラザ
 日時：12月29日(日) 11:00~14:00
 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

無料

基礎から学ぼう漢方講座

漢方薬について専門の方からお話しをいただきます

日時：12月11日(水) 14:00~15:30 場所：2階 洋室
 対象：60歳以上の港区民 定員：20名(抽選)
 講師：鈴木 寛彦(むつごろう薬局)
 申込：11月25日(月)~12月5日(木)までにご本人様が事務所受付にて
 ※12月6日(金)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします。



無料

おりがみひろば

日時：12月22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(おりがみひろば)
 講師：当館職員
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

千羽鶴を折ってつるす会

日時：12月22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



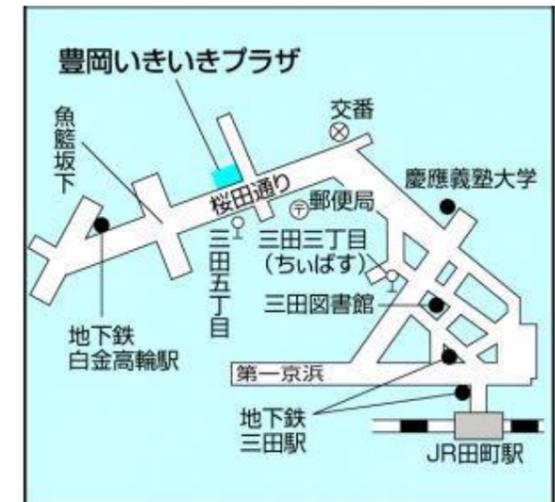
本年は大変お世話になりました。
 年始は1月4日(土)9:00から開館致します。
 良いお年をお迎えください。

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



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

★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。