

豊岡だより 1月号



今年もよろしくお願ひ致します ← 休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
今年もよろしくお願ひ致します ← 休館日						
3	4	5	6	7	8	9
→	Happy English 13:00~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30		太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00	スポーツW吹矢 10:00~11:45	看護師と おしゃべり広場 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 14:00~15:30
10	11	12	13	14	15	16
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Happy English 13:00~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 スマホ個別相談会 14:00~15:30	絵手紙教室 13:30~15:30	太極拳教室 13:00~14:30 ダーツサロン 18:00~20:00	スポーツW吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 14:00~15:30
17	18	19	20	21	22	23
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 スマホ講座① 14:00~15:00	Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	絵手紙教室 13:30~15:30	太極拳教室 13:00~14:30 ダーツサロン 18:00~20:00	スポーツW吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 14:00~15:30
24	25	26	27	28	29	30
ぬりえサロン 10:00~16:00 フラダンス 10:00~11:00	Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 スマホ講座② 14:00~15:00	絵手紙教室 13:30~15:30	ダーツサロン 18:00~20:00	スポーツW吹矢 10:00~11:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 14:00~15:30
31	<p>今月の豊岡ロードショー 1月29日(金) 17:00~19:00</p> <p>『クオ・ヴァディス』 1951年製作 監督:マーヴィン・ルロイ 出演:ピーター・ユスティノフ :ロバート・テイラー</p> <p>☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分</p> <p>入浴日・水・金 10:00~16:30</p>					

~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
2021年もよろしくお願ひいたします 豊岡いきいきプラザ職員一同

無料 **新春 かきぞめ大会**

日時: 1月4日(月)~8日(金) 10:00~17:00
場所: 1階 教養娯楽室
対象: 60歳以上の港区民
テーマ: 自由(新年の抱負、目標など)

ご自宅で書いてもOK!
提出期限: 1月10日(日)
サイズは自由です(郵送可)

1月31日まで、随時館内へ展示いたします

ほのぼの作品展 作品募集

書道や手工芸品を展示いたします。教室や講座で、または自宅などで作られた作品を出品しませんか?

募集期間 1月11日(月)~1月20日(水)

手芸、絵画、詩歌、写真、おりがみ、書道など
趣味を生かしたものを事務所にお持ちください

年始事業中止のお知らせ

例年開催しております『箱根駅伝応援カフェ』、及び『とよおか麻雀大会』は新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止とさせていただきます
何卒ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます

無料 **豊岡ロードショー**

今月の豊岡ロードショーは 『クオ・ヴァディス』

騎士と女性との激しい愛を描いた超大作!!

日時: 1月29日 金曜日 17:00~19:00
場所: 1階 敬老室
対象: 60歳以上の港区民
持物: 飲み物
申込: 不要 当日直接会場へお越しください

監督: マーヴィン・ルロイ
出演: ピーター・ユスティノフ
: ロバート・テイラー

講座・イベント紹介

無料

スマートフォン 15分 個別相談会



「15分 個別相談会」

日時：1月12日 火曜日 14:00～15:30
【14:00～ 各枠15分ずつ】

場所：1階 敬老室
定員：6名(各枠1名)(抽選)
対象：60歳以上の港区民

持物：スマートフォン(お持ちの方)、眼鏡(必要な方)、飲み物
申込：12月25日(金)～1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
※1月8日(金)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

今までの講座と違い、あなたのわからない箇所にお答えする15分間です。「画像の保存の仕方がわからない」「友達の電話番号の登録ができない」などございましたらお申込みください。※個人情報に関するご質問やご相談はお断りさせていただきます。

無料

スマートフォン講座①



「動画が見られるYouTubeの楽しさと注意点」

日時：1月17日 日曜日 14:00～15:00

場所：1階 敬老室
定員：12名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

持物：スマートフォン(無くても可)、眼鏡(必要な方)、飲み物
申込：1月4日(月)～1月12日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※1月13日(水)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

コロナ禍で利用の増えた動画視聴アプリ。「スマホで動画を見たい!」「よく聞くけど、ユーチューブってどんなもの?」という方へお送りする講座です。

無料

スマートフォン講座②



「こんなこと気を付けた方がいいかも話」

日時：1月26日 火曜日 14:00～15:00

場所：1階 敬老室
定員：12名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

持物：スマートフォン(無くても可)、眼鏡(必要な方)、飲み物
申込：1月12日(火)～1月21日(木)までに事務所受付まで
※1月22日(金)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

スマホを私生活で使っている中で、カメラを利用する時の注意点、ネットに関する注意点などを中心に歴代講座の中からピックアップし、お話しします!

無料

ダーツサロン



毎週木曜日 18:00～

元ダーツプロもサポートします

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：毎週木曜日 18:00～20:00

場所：1階 敬老室

対象：港区民

定員：なし

費用：無料

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

無料

おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会



1月にふさわしい作品を折ります

日時：1月31日 日曜日 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：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



無料

看護師とおしゃべり広場

看護師と一緒に健康に関するお話や、日頃のお悩み相談も行います。
わきあいあいとコミュニケーションをとりましょう♪

日時：1月9日 土曜日 10:00～11:00

場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：17名(先着順)

申込：不要 当日直接会場へお越しください

すきもと のりこ
鋤本 教子

看護師
カウンセラー
認知症ケア指導管理士



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♪

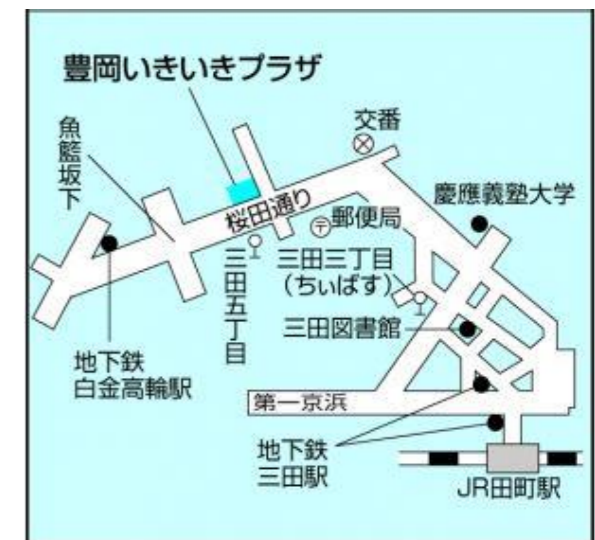
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン お休みです	月 水 金	10:00～13:30 13:30～17:00	ダーツサロン	木曜日	18:00～20:00
	日	10:00～13:30 13:30～16:45	カラオケサロン お休みです	金曜日	13:15～15:30
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00			

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。