

豊岡だより 3月号



日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3 	4	5 	6
	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	アロマセラピー 14:00~15:00	豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 17:00~19:00	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
7	8 	9	10 	11	12 	13
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 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 スマホ個別相談会 14:00~15:30	絵手紙教室 13:30~15:30	ダーツサロン 17:00~19:00	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
14	15 	16	17 	18	19 	20
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 ご自宅から スマホ講座 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	ダーツサロン 17:00~19:00	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
21	22 	23	24 	25	26 	27
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 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30	絵手紙教室 13:30~15:30	ダーツサロン 17:00~19:00	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
28	29	30	31	今月の豊岡ローショー 3月26日(金) 17:00~19:00 『ガンヒルの決斗』 1959年製作 監督:ジョン・スタージェス 出演:カーク・ダグラス アンソニー・クイン ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分 入浴日月・水・金 10:00~16:30		
ぬりえサロン 10:00~16:00 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	Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	スマホLINE話 14:00~15:30				

無料 フッキーのHappy English!

日時：4月5日~9月27日 月曜日 13:00~14:30 (2グループに分け40分)
 場所：2階 洋室 定員：20名(抽選) ※中学生レベルの英語を理解している方
 講師：藤原 冬子氏
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 教材：NHK出版 もっと伝わる! 即レス英会話 毎月550円 ※毎月、各自でご用意ください。
 申込：3月11日(木)~3月22日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※3月25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 脳をくすぐり活性化!? あたまの体操

計算やなぞなぞ、記憶問題や指体操などの色々な問題に
 チャレンジして楽しみながら、脳を活性化させる1時間です!
 日時：4月20日~9月21日 毎月第1・第3火曜日 13:30~14:30
 場所：1階 敬老室 定員：14名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民(脳健康度チェックにご協力いただける方)
 講師：豊岡いきいきプラザ 職員
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 申込：3月14日(日)~4月4日(日)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※4月6日(火)以降ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします



無料 リフレッシュヨガ

日時：4月~7月 月曜日 13:30~14:30
 ※詳しい日程は当選者発表後にお伝え致します
 場所：1階 敬老室
 定員：16名(抽選) ※コロナ予防のため、2班に分けて8名様ずつ隔週にて行います
 対象：60歳以上の港区民 持物：飲み物、タオル
 申込：3月1日(月)~3月15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22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 オンラインみなぎて歌声サロン

「みなぎてバンド」の歌声サロンをZoomで発信♪
 日時：3月17日 水曜日 13:30~14:30
 場所：ご自宅よりオンラインにて 定員：20名
 対象：60歳以上の港区民
 申込：3月4日(木)~3月13日(土)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※当選者の方には、開催当日の参加アドレスをメールにて送付いたします



講座・イベント紹介

無料

スマートフォン相談会 15分相談会



日時：3月9日 火曜日 14:00～15:30
【14:00～ 各枠15分ずつ】

場所：1階 ふれあいルーム

定員：6名(各枠1名)(抽選)

対象：60歳以上の港区民

講師：いきいきプラザ職員

持物：普段お使いのスマートフォン、筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物

申込：2月25日(木)～3月5日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※3月7日(日)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

あなたのわからない箇所にお答えする15分です。「友達のアドレス登録」「写真の撮り方」など不明点が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。

自宅で参加！ プチスマートフォン講座 第1回

日時：3月14日 日曜日 14:00～15:00

場所：ご自宅

定員：20名程度(抽選)

対象：60歳以上の港区民

**自宅でZoomの設定ができる方
通信料金は各自でご負担ください**

講師：いきいきプラザ職員

申込：2月23日(火)～3月8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9日(火)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします
※当選時にメールアドレスを確認させていただきます。

基礎的なスマホの知っておくと便利な操作や用語についてをお話する講座です。いきいきプラザで開催ではなく、ご自宅からZoomを使って参加していただきます。
※Zoomの設定、接続はご自身でおこなっていただきます。

スマートフォン講座 LINEを更につかってみたい方へ

無料

昨年開催した第1弾からステップアップ！

日時：3月30日 火曜日 14:00～15:30

場所：1階 敬老室 定員：12名(抽選)

対象：60歳以上の港区民 講師：いきいきプラザ職員

持物：普段お使いのスマートフォン、筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物

申込：3月9日(火)～3月22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25日(木)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

1対1ではなく複数人の仲間同士で話せるグループについてや、タイムライン、友達を整理するために必要な情報をお伝えします。

無料

フラダンス教室

日時：4月4日～令和4年3月27日 日曜日 10:00～11:00

場所：1階 敬老室 定員：14名(抽選)

講師：上谷芳子氏

持物：飲み物、汗拭きタオル ※当日は動きやすい服装でお越しください

申込：3月7日(日)～3月21日(日)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※3月28日(日)以降、抽選結果を館内掲示いたします

無料

おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会



3月にふさわしい作品を折ります

日時：3月28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：3月6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



無料

絵手紙講座

お友達や知人の方へ、心のこもった絵手紙を送ってみませんか？

日時：4月～9月 水曜日 13:30～15:30

場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：12名(先着)

申込：2月25日(木)～3月22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24日(水)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

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：9:00～20:00(緊急事態宣言終了時まで)
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

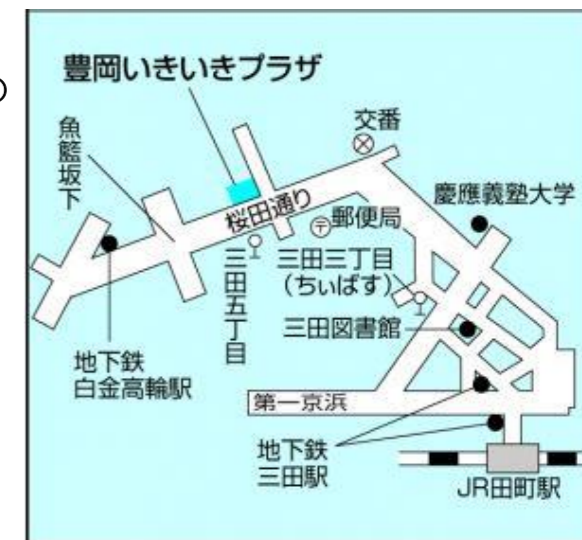
●都営バス

(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。