

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|----------------------|---|-------------------------|---|
| 今月の豊岡ローショー 4月30日(金) 17:00～19:00 『別離』 1939年製作 監督:グレゴリー・ラトフ 出演:イングリッド・バーグマン レスリー・ハワード | |  ☆いきプラ体操☆ 9時15分～9時45分  入浴日月・水・金 10:00～16:30 | | 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 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 | | ダーツサロン 17:00～19:00 朗読教室 14:00～15:30 | スポーツW吹矢 10:00～11:45 | ぬりえサロン 10:00～16:00 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 | ぬりえサロン 10:00～16:00 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 あたまの体操 13:30～14:30 | | ダーツサロン 17:00～19:00 朗読教室 14:00～15:30 | スポーツW吹矢 10:00～11:45 | ぬりえサロン 10:00～16:00 |
| 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 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 | 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 | 豊岡ロードショー 17:00～19:00 | |



無料

体力測定をしてみよう

- ◆筋肉量を測定できる機器による体の状態チェックや
体力測定による健康チェック
- ◆参加されてから6か月間に3回測定を行い経過を確認します

日時：4月8日(木)もしくは4月22日(木) 各日14:00

場所：1階 娯楽室・ふれあいルーム

対象：60歳以上の港区民

※筋肉量の測定はペースメーカーを装着の方は
実施できません

定員：各日5名程度(先着順)

服装：動きやすい服装

(素足で測定を行うものがあります)

申込：ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間：4月1日(木)～定員に達するまで

※測定の結果はお渡しします

精密機器到来



無料

みんなの食と健口

口腔衛生、栄養バランスにお悩みの方にお勧めです 軽い運動もあります

日時：4月5日～7月5日 月曜日 10:00～11:30 祝日を除く全7回

場所：1階 敬老室 定員：8名(先着順)

対象：チェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民

講師：看護師、介護予防運動指導員、栄養士、歯科衛生士

申込：受付中

申込方法：豊岡いきいきプラザ受付まで



はり・マッサージサービス

日時：5月25日(火)、26日(水)

場所：1階 敬老室 定員：60名(申込順)

対象：65歳以上の港区民

費用：1000円(当日払い)

持物：マスク・バスタオル・着替え・手ぬぐい・1000円・ご案内ハガキ

申込：4月21日(水)～4月30日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付まで



講座・イベント紹介

無料

豊岡ロードショー



今月の豊岡ロードショーは

別離 INTER MEZZO

日時：4月30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



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：4月3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

輪投げサロン

日時：毎週火曜日 10:00~11:30
 場所：1階 敬老室
 定員：18名(先着順)
 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

体力づくりに
 輪投げはいかがですか？



無料

ダーツサロン



毎週木曜日 17:00~

日時：毎週木曜日 17:00~19:00
 (第1木曜日のみ18:00~)
 場所：1階 敬老室 (第1木曜日 ふれあいルーム)
 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

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

無料

おりがみひろば



4月にふさわしい作品を折ります

日時：4月25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

千羽鶴を折ってつるす会

日時：4月25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：「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？



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♪

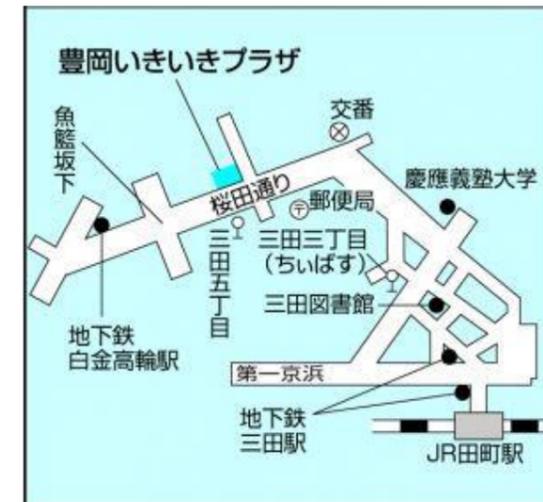
| サロン名 | 開催日 | 時間 | サロン名 | 開催日 | 時間 |
|--------|-------|----------------------------|---------|-----|-------------|
| 囲碁サロン | 毎日 | 9:00~17:00 | 輪投げサロン | 火曜日 | 10:00~11:30 |
| 麻雀サロン | 月・水・金 | 10:00~13:30 13:30~17:00 | ダーツサロン | 木曜日 | 18:00~20:00 |
| | 日 | 10:00~13:30 13:30~16:45 | カラオケサロン | 金曜日 | 13:15~15:30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