

港区立豊岡いきいきプラザ 豊岡だより

3月号



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
いきいき体操 9時15分～9時45分 入浴日・水・金 10:00～16:30 予約制 事前にお問い合わせください		輪投げサロン 10:00～11:30 あたまの体操 13:30～14:30 スローエアロビック 15:00～15:45		はじめてみよう 太極拳教室 13:30～15:00 豊岡川柳クラブ 16:30～18:00 ダーツサロン 18:00～20:00	スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	ぬりえサロン 10:00～16:00 看護師に相談してみよう 14:00～15:15 ダーツサロン 14:00～15:30
6	7	8	9	10	11	12
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 スローエアロビック 15:00～15:45	絵手紙教室 13:30～15:30	ダーツサロン 17:00～19:00 朗読教室 14:00～15:30	スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	ぬりえサロン 10:00～16:00 看護師に相談してみよう 14:00～15:15 ダーツサロン 14:00～15:30
13	14	15	16	17	18	19
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	みなきてサロン 13:30～15:00	はじめてみよう 太極拳教室 13:30～15:00 ダーツサロン 17:00～19:00	スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	ぬりえサロン 10:00～16:00 看護師に相談してみよう 14:00～15:15 ダーツサロン 14:00～15:30
20	21	22	23	24	25	26
フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00 初心者向け！ スマホの使い方 14:30～15:30	Happy English 13:00～14:30	はり・マッサージサービス		ダーツサロン 17:00～19:00	スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30 豊岡ロードショー 17:00～19:00	ぬりえサロン 10:00～16:00 個別スマホ相談会 14:00～15:00 看護師に相談してみよう 14:00～15:15 ダーツサロン 14:00～15:30
27	28	29	30	31	毎月豊岡ロードショー 3月25日(金) 詳しくは職員まで！	
フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00 おりがみひろば 13:30～15:00	Happy English 13:00～14:30	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		

「はり・マッサージサービス」実施に伴い
 3月22日(火)は朝の体操、輪投げサロン、教養娯楽室はお休みです
 3月23日(水)は朝の体操、浴室利用、教養娯楽室はお休みです

無料 みなきてサロン
 福祉のお話とコカリナの音を楽しもう
 日時：3月16日 水曜日 13:30～15:00
 場所：1階 敬老室 定員：8名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民
 出演：コカリナ演奏ボランティア
 (高輪地区高齢者相談センター)
 申込：2月28日(月)～3月12日(土)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※3月13日(日)以降、ご当選者のみに
 お電話にてご連絡いたします

はり・マッサージサービス
 日時：3月22日(火)・23日(水)
 場所：1階 敬老室 定員：60名(先着順)
 対象：65歳以上の港区民
 費用：1000円(当日支払い)
 持物：マスク・バスタオル・手ぬぐい
 1000円・ご案内ハガキ・着替え
 申込：2月21日(月)～2月28日(月)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで

無料 脳トレ講座
 日時：4月5日(火)～9月20日(火)
 第1・3火曜日 13:30～14:30
 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：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物
 申込：2月28日(月)～3月14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15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 スローエアロビック教室
 日時：4月～9月 火曜日 15:00～15:45
 場所：2階 洋室 定員：12名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民 講師：浅山 美樹氏
 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：3月1日(火)～3月14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16日(水)以降、ご当選者のみに
 お電話にてご連絡いたします

無料 カラオケフライデー
 日時：基本毎週金曜日 期間 4月～9月
 ※初回時に日程表をお配りします
 13:30～15:30
 場所：1階 敬老室 定員：15名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民
 持物：マスク、手袋、飲み物
 申込：3月2日(水)～3月16日(水)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※3月19日(土)以降、ご当選者のみに
 お電話にてご連絡いたします

無料 フッキーのHappy English
 日時：4月4日(月)～9月26日(月)
 13:00～13:40 13:50～14:30
 (2グループに分け40分)
 場所：2階 洋室 定員：14名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民
 ※中学生レベルの英語を理解している方
 講師：藤原 苺子氏
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、テキスト
 別途テキスト代毎月580円
 申込：3月1日(火)～3月15日(火)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※3月16日(水)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 初心者向け！スマホの使い方



カメラの使い方についての講座です！

日時：3月20日(日) 14:30~15:30
 場所：1階 敬老室 定員：6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2日(水)~3月16日(水)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※3月17日(木)以降、ご当選者のみに
 お電話にてご連絡いたします

無料 フラダンス教室

日時：4月3日(日)~令和5年3月26日(日)
 10:00~11:00
 場所：1階 敬老室
 定員：14名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民
 講師：上谷 芳子氏
 持物：飲み物・タオル
 申込：2月26日(土)~3月12日(土)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※3月13日(日)以降、ご当選者のみに
 お電話にてご連絡いたします

無料 絵手紙講座

日時：4月~9月 第2・4水曜日
 13:30~15:30
 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：増成 順子氏
 持物：画仙紙、筆、飲み物
 申込：3月1日(火)~3月28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30日(水)以降、ご当選者のみに
 お電話にてご連絡いたします

無料 朗読講座

日時：4月~9月 第2・4木曜日
 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：阿部 義高氏
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物
 申込：2月25日(金)~3月22日(火)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(木)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

体力に自信のある方におすすめの講座です



日時：4月~9月 月曜日
 13:30~14:30
 ※初回の日程は当選者発表後にご連絡致します
 場所：1階 敬老室 定員：16名(抽選)
 ※2班に分けて8名ずつ隔週にて行います
 対象：60歳以上の港区民
 講師：みゆき氏
 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：2月28日(月)~3月11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14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 太極拳教室

体力に自信のある方におすすめの講座です



日時：4月7日(木)~9月15日(木)
 第1・第3木曜日 13:30~15:00
 ※変更となる場合はご了承ください
 場所：1階 敬老室 定員：8名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民
 講師：池田 靖枝氏
 持物：飲み物・タオル
 ※動きやすい服装でお越し下さい
 申込：3月3日(木)~3月14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17日(木)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 & 千羽鶴を折ってつるす会

日時：3月27日(日)13:30~15:00
 場所：1階 敬老室 定員：17名(先着順)
 対象：60歳以上の港区民
 持物：折り紙数枚、飲み物
 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 看護師に相談してみよう

日時：毎週土曜日(変更となる場合もございます)
 ①14:00~②14:45~(30分)
 場所：1階 敬老室 定員：1名ずつ(先着順)
 対象：60歳以上の港区民
 申込：ご本人様がお電話または事務所受付まで
 看護師：鋤本 教子(当館看護師)

無料 個別スマホ相談会



初心者の方向けにスマートフォンの
 操作に関する個別相談を受付します
 日時：3月26日(土)14:00~15:00

【お1人につき15分ずつとなります】
 ①14:00~②14:15~③14:30~④14:45~
 ※時間がずれ込む可能性がありますご了承ください

場所：1階 娯楽室
 定員：①~④各1名ずつ(抽選)
 ※おひとり様15分以内
 対象：60歳以上の港区民
 講師：いきいきプラザ職員
 持物：スマートフォン、飲み物
 申込：3月2日(水)~3月21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(火)以降、ご当選者のみに
 お電話にてご連絡いたします

豊岡ロードショー

日時：3月25日(金) 17:00~19:00
 場所：1階 敬老室 対象：60歳以上の港区民
 定員：17名(先着順)

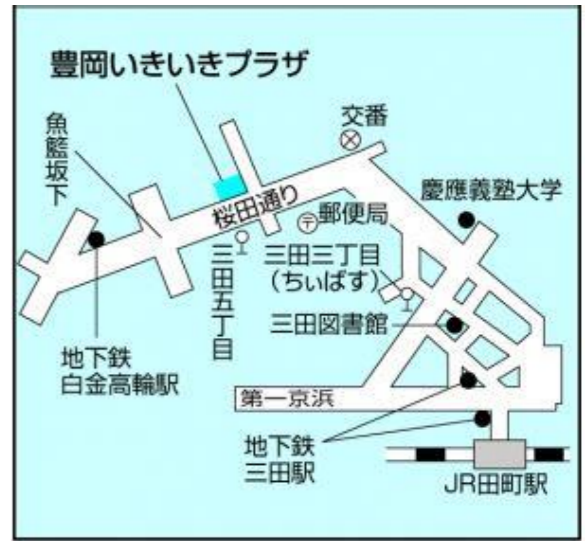
サロン事業のご案内 お申込み不要！お気軽にお越しください♪					
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00~17:00	輪投げサロン	火曜日	10:00~11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00~13:30	ダーツサロン	木・土	17:00~19:00 第1木曜日のみ 18:00~20:00 土曜日は 14:00~15:30
	日	10:00~13:30 13:30~16:45			ぬりえサロン

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。