

豊岡いきいきプラザ 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 いきプラ体操 9:15~9:45  入浴日・水・金 10:00~16:40		豊岡 ロードショー 4月28日(金) 17:00~19:00 	季節の折り紙を 作ろう 4月30日(日) 13:30~15:00 ※材料費として 一人250円頂きます。 			1 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
2 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 3 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	4 輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	 5 絵手紙教室 13:30~15:30	6 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	 7 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	8 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 落語・ギター演奏会 14:00~15:00
9 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 10 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	11 輪投げサロン 10:00~11:30 個別スマホ相談会 13:30~15:30 スローエアロビック 15:00~15:45	 12 絵手紙教室 13:30~15:30	13 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 14 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	15 初めての朗読 10:30~11:30 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
16 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 17 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	18 輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	 19 絵手紙教室 13:30~15:30	20 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	 21 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	22 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
23 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 24 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	25 輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	 26 絵手紙教室 13:30~15:30 知って得する認知症予防 11:45~12:45	27 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 28 スポーツウェルネス吹矢 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	29 初めての朗読 10:30~11:30 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
30 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00 季節の折り紙を作ろう 13:30~15:00						

港区立豊岡いきいきプラザ

令和5年3月25日発行

豊岡だより

4月号

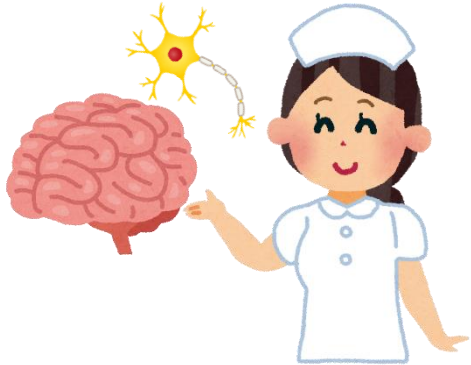


無料

知って得する新認知症予防

当館看護師が認知症についてわかりやすく説明します

日時：4月26日(水) 11:45~12:45
場所：1階 敬老室 定員：18名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：鋤本 教子(当館看護師)
申込：4月1日(土)~4月17日(月)までに
ご本人がお電話または事務所受付まで
※4月18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

落語・ギター演奏会

豊岡いきいきプラザで大いに笑ってみませんか？

日時：4月8日(土) 14:00~15:00
場所：1階 敬老室
定員：18名程
対象：60歳以上の港区民
演者：いち春、UDONKO
申込：現在、募集中。ご希望の方は、4月7日(金)までに
お電話または事務所受付まで



無料

季節の折り紙を作ろう

高級折り紙を使用して大人の折り紙を折りませんか？

日時：4月30日(日) 13:30~15:00
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：※材料費として一人250円頂きます。
講師：折り紙ボランティア講師
申込：4月1日(土)~4月21日(金)までに お電話または事務所受付まで
※4月22日(土)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします



今回は、
5月の節句
「兜」を
作ります!(^)!

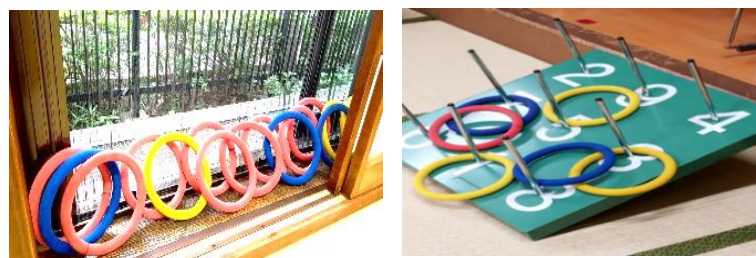
講座・イベント紹介

無料 初心者向け！個別スマホ相談会

日時：4月11日(火)
①13:30～ ②14:15～
③15:00～
場所：1階 敬老室
定員：①～③各1名ずつ(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：柳沼 美穂(当館職員)
持物：スマートフォン、飲み物
申込：3月25日(土)～4月6日(木)までに
お電話または事務所受付まで
※4月7日(金)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

お1人につき
30分ずつです

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
申込：不要
※当日直接会場へお越しください

無料 ダーツサロン

日時：毎週木曜日 17:00～19:00
(※第1木曜日は18:00～)
毎週土曜日 14:00～15:30
場所：1階 敬老室 定員：18名
対象：60歳以上の港区民
持物：飲み物、タオル
申込：不要 当日直接会場へお越しください



4/8(土)は
お休みです！



無料 豊岡ロードショー



毎月選りすぐりの作品を上映しています！
お気軽に職員までお問合せ下さい！！
内容はポスターでも掲示致します(^O^)/

日時：4月28日(金) 17:00～19:00
場所：1階 敬老室 定員：12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

無料 看護師に相談してみよう

日頃のお悩みや疑問など
看護師にお話してみませんか？

日時：毎週土曜日
(変更となる場合もございます)
①14:00～②14:45～(各回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
持物：飲み物
講師：鋤本 教子(当館看護師)
申込：お電話または事務所受付まで

豊岡川柳クラブ

日時：令和5年4月～令和6年3月 第1木曜日
16:30～18:00

場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

講師：団扇氏

持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物

申込：現在、募集中。お電話または事務所受付まで



みなさんのご参加
お待ちしております

無料 むりえサロン

脳トレやストレス解消に
むりえはいかがですか？



日時：毎週土・日曜日 10:00～16:00
場所：1階 ふれあいルーム
定員：6名(先着順)
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 朗読講座



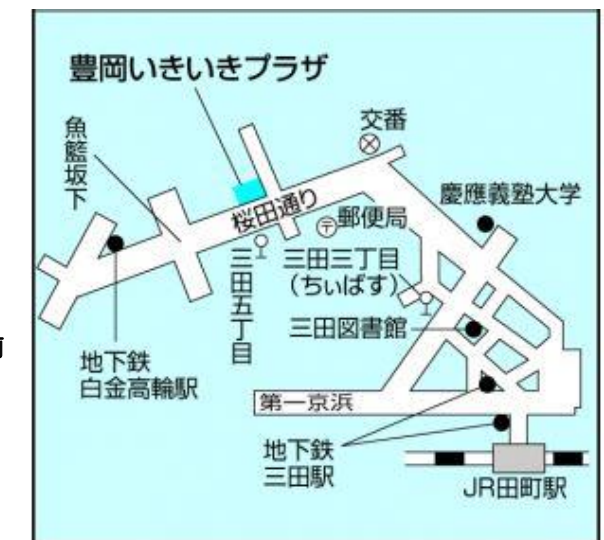
日時：令和5年4月～9月 第2・4木曜日
14:00～15:30
場所：1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
講師：阿部 義高氏
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物
申込：現在、募集中。
お電話または事務所受付まで

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。