

いきいきする
いごよぼうで
るほど納得！
わかがえい

高輪地区
いきいきフェスタ
2015

日時:平成27年12月12日(土) 10時~16時
場所:高輪区民センター 参加費:無料 申込:不要
対象:港区民の方

恒例の高輪地区いきいきフェスタ！参加者の方（先着150名）へプレゼントもございます♪

1月から開催講座のご案内♪

リフレッシュヨガ

無料

ボイストレーニングとコーラス

無料

日時：1月18日・25日、
2月1日・8日・15日・22日・29日
3月7日・14日・28日※祝日を除く
13：30～14：30 月曜日
場所：1階敬老室 定員：15名（抽選）
講師：みゆき氏
持ち物：タオル、飲み物
申込：12月14日（月）～12月23日（水）
ご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は12月24日（木）に館内掲示いたします。
当日は動きやすい服装でお越しください。

日時：1月6日・20日、2月3日・17日
3月2日・16日 水曜日
10：30～12：00
場所：1階敬老室 定員：35名（抽選）
講師：水野 幹子氏
申込：12月9日（水）～12月20日（日）
ご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は12月23日（水）に館内掲示いたします。
代謝や健康維持に効くボイストレーニング、
参加者全員での合唱を行います♪

【初めての方】
利用登録が必要です。
住所・氏名・年齢を確認できる保険証、免許証等
および緊急連絡先のメモをご持参ください。

豊岡いきいきプラザは、
60歳以上の港区民の方なら
どなたでもご利用いただけます。
御来館の際は利用登録証をご持参ください。

休館日

12月29日～1月3日

このマークは
サロンの実施日です
 囲碁サロン
（毎日9:00～17:00）
 麻雀サロン
（月・水・金 10:00～17:00）
 めりえサロン
（土・日 10:00～16:30）

講座のお申込み、お問い合わせはこちらまで
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 TEL：03-3453-1591
メール：ikiiki-toyooka@foryou.or.jp ホームページ：<http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp>

講座・イベント紹介

※コンサート等の一部を除く全ての講座は60歳以上の港区民の方が対象です。

締切間近！申込み受付中の講座のご案内♪

なべさんの元気湧くわく講座

無料

日時：12月7日 月曜日
15：45～17：00
場所：1階敬老室
定員：20名（抽選）
講師：渡邊 一雄氏
（NHK文化センター講師兼奉優会理事）
持ち物：眼鏡（必要な方）
申込：受付中～12月3日（木）
ご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は12月4日（金）に館内掲示いたします。
港区民の方であればどなたでもご参加いただけます。
お気軽にお申し込み下さい♪



元気な人も老後に備えよう 在宅生活を支える介護保険と 高齢者サービスの活用術

無料

日時：12月10日 木曜日
14：00～15：30
場所：2階洋室 定員：30名（先着順）
講師：高輪地区高齢者相談センター相談員
申込：受付中～定員になり次第
ご本人様がお電話または事務所受付にて
介護が必要な時、元気でも体調不良や不安がある時、
活用できるサービスや相談窓口を紹介します。

サロンも開催中！初心者向け講座のご案内

はじめての麻雀教室

無料

日時：1月9日～3月26日 土曜日
※1月30日を除く
10：00～13：00 全12回
場所：1階敬老室 定員：8名（抽選）
対象：なるべく全ての回に出席できる、麻雀初心者の方
申込：12月1日（火）～12月18日（金）
ご本人様が直接、事務所受付にてアンケートを
ご記入の上、お申し込みください。
（こちらの講座は電話申込不可です。）
※抽選結果は12月19日（土）に館内掲示いたします。

絵手紙教室

無料

日時：12月9日・23日、1月13日・27日
2月10日・24日、3月9日・23日
13：30～15：30 水曜日
場所：1階敬老室 定員：15名（抽選）
講師：増成 順子氏
持ち物：中筆2本、面相筆1本、顔彩、墨汁、硯、
パレット、絵手紙用ハガキ
申込：11月25日（水）～12月7日（月）
ご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は12月8日（火）に館内掲示いたします。

現在、参加者募集中の講座のご案内♪

脳トレ学園

無料

日時：~~10月18日（日）または31日（土）~~
~~11月22日（日）または28日（土）~~
12月20日（日）または26日（土）
毎月いずれかの日にちをお選び下さい
14：00～15：00
場所：2階洋室 定員：若干名募集中
持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
申込：ご本人様がお電話または事務所受付にて
※12月は脳の元気度チェック（ファイブコグ）
を行います。（所要時間1時間程度）

はじめてでも楽しくできる！ スポーツ吹矢講座

日時：10月2日～12月25日（現在開催中）
金曜日 10：00～11：45 ※12月4日はお休み
場所：1階敬老室 定員：若干名募集中
講師：港区スポーツ吹矢協会の皆様
持ち物：タオル、飲み物
費用：月500円/材料費（毎月初回に集金します）
申込：ご本人様がお電話または事務所受付にて
当日は動きやすい服装でお越しください。

とよおか
フォーユーサロン

お申し込み不要の講座・サロンのご案内♪

職員・山田の ギターで歌声サロン

無料

日時：12月27日 日曜日 10：00～10：30
場所：1階敬老室
申込：不要 お気軽にお越しください
（受付にて登録証をご提示ください）

12月にピッタリな童謡や
フォークソングを
皆で楽しく歌いましょう♪



豊岡映画鑑賞会

無料

日時：12月25日 金曜日 17：00～19：00
場所：1階敬老室
申込：不要 お気軽にお越しください
（受付にて登録証をご提示ください）

大きなスクリーンで懐かしい映画を
楽しみましょう！
※上映内容はお問い合わせください。



年末もちつき会

無料

12月16日（水）
13：45～
16：30

子供たちと
できたてのおもちを
食べましょう♪

対象：港区いきプラご利用者様
児童館ご利用者様
会場：豊岡児童館・2階洋室
持ち物：マイ箸・マイカップ
申込：12月2日（水）～
直接、事務所受付にて

子供たちとの世代間交流事業のご案内♪

みんなでラダーゲッター をしよう！

無料

日時：12月8日 火曜日
15：30～17：00
場所：2階洋室
定員：10名（抽選）
申込：11月25日（水）～12月2日（水）
ご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は12月3日（木）に館内掲示いたします。
ラダーゲッターとは幅広い年齢の方に楽しんで
頂けるニュースポーツです。
児童館の子供達と一緒に楽しみましょう！

年末年始休館のお知らせ

年末の開館は
12月28日（月）21：30まで、
12月29日（火）～1月3日（日）
は休館日です。
年始は1月4日（月）9：00から
開館致します。
平成28年も宜しくお願い致します。

いきプラ体操

毎朝9：15～お申し込み不要。
ストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！