カラオケ教室 今月の課題曲は
『朝霧情話』♪

2月の予定表

開催場所
敬：1階敬老室
ふ：1階ふれあいルーム
洋：2階洋室
和：2階和室

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		敬：輪投げ教室 (10:00～11:30)	敬：ボイトレ (10:30～12:00)		敬：スポーツ吹矢 (10:00～11:45)	敬：麻雀教室 (10:00～13:00)
	洋：書道教室 (13:30～15:30) 敬：リフレッシュヨガ (13:30～14:30)	敬：英会話 (14:30～16:00)	敬：手芸教室 (13:00～15:00)	敬：太極拳教室 (13:00～15:00) 和：朗読講座 (14:00～15:30)	敬：カラオケ教室 (13:15～15:30)	敬：歌と落語の集い (14:00～15:30)
7	8	9	10	11	12	13
敬：フラダンス (10:00～11:00)		敬：輪投げ教室 (10:00～11:30)		洋：iPad講座 (10:00～10:50) (11:00～11:50)	敬：スポーツ吹矢 (10:00～11:45)	敬：麻雀教室 (10:00～13:00)
	敬：リフレッシュヨガ (13:30～14:30)	敬：英会話 (14:30～16:00) 洋：豊岡わなげ大会 (15:30～17:00)	敬：絵手紙教室 (13:30～15:30)	ふ：川柳クラブ (17:00～18:00)	敬：カラオケ教室 (13:15～15:30)	洋：脳トレ学園 (14:00～15:00) 敬：ウクレレ教室 (14:00～16:00)
14	15	16	17	18	19	20
敬：フラダンス (10:00～11:00)		敬：輪投げ教室 (10:00～11:30)	敬：ボイトレ (10:30～12:00)	洋：iPad講座 (10:00～10:50) (11:00～11:50)	敬：スポーツ吹矢 (10:00～11:45)	敬：麻雀教室 (10:00～13:00)
	洋：書道教室 (13:30～15:30) 敬：リフレッシュヨガ (13:30～14:30)	敬：英会話 (14:30～16:00)	敬：手芸教室 (13:00～15:00)	敬：太極拳教室 (13:00～15:00) 和：朗読講座 (14:00～15:30)	敬：カラオケ教室 (13:15～15:30)	ふ：ぬりえランチョンマット (17:00～18:30)
21	22	23	24	25	26	27
敬：フラダンス (10:00～11:00)	敬：マイナンバー講座 (10:30～12:00)	敬：輪投げ教室 (10:00～11:30)		洋：iPad講座 (10:00～10:50) (11:00～11:50)	敬：スポーツ吹矢 (10:00～11:45)	敬：麻雀教室 (10:00～13:00)
	敬：リフレッシュヨガ (13:30～14:30)	敬：英会話 (14:30～16:00)	敬：絵手紙教室 (13:30～15:30)	敬：太極拳教室 (13:00～15:00)	敬：カラオケ教室 (13:15～15:30) 敬：映画鑑賞会 (17:00～19:00)	洋：脳トレ学園 (14:00～15:00)
28	29					
敬：フラダンス (10:00～11:00)						
敬：おりがみ (13:30～15:00)	敬：リフレッシュヨガ (13:30～14:30)					

各種サービス
入浴サービス
（月・水・金　12:00～16:00）
会食サービス
（火 11:45～12:30）※要申込

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）
ぬりえサロン
（土・日 10:00～16:30）

【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。

港区立豊岡いきいきプラザ

平成28年1月25日発行
No.375

豊岡だより 2月号



今、気になる！マイナンバーについての講座のご案内

そこが知りたい！シニアのためのマイナンバー講座

無料

日時：**2月22日** 月曜日 10：30～12：00
場所：1階敬老室　定員：25名（**抽選**）
講師：工藤 崇氏（ファイナンシャルプランナー）
持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
申込：1月25日（月）～2月20日（土）
　　ご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は2月21日（日）に館内掲示いたします。



講師プロフィール：工藤 崇（くどう たかし）1982年北海道生まれ。
FP事務所MYS（マイス）代表。WEBコラムを中心とした
執筆活動、個人コンサルを幅広く手掛ける。

2月のコンサート事業のご案内♪

歌と落語の集い

無料

日時：**2月6日** 土曜日 14：00～15：30（予定）
場所：1階敬老室
定員：36名（会場先着順）
出演：水野 幹子氏（当館講座『ボイトレとコーラス』講師）
　　ナホミ ヤンデル氏
申込：**不要。**お気軽にお越し下さい。

歌って笑って楽しいひとときを過ごしましょう！
60歳未満の方もご参加いただけます☆



高輪地区4館合同輪投げ大会

毎年恒例、高輪地区のいきいきプラザ４館合同の輪投げ大会を今年も行います♪
※申込・日程の詳細は館内ポスターをご覧ください。

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。

１月申込の講座のご案内♪

初めてのiPad講座 無料

日時：2月11日、18日、25日
3月3日、10日、17日、24日、31日
毎週木曜日（全8回）
①10：00～10：50/②11：00～11：50
場所：2階洋室　定員：各コース10名（抽選）
講師：NPOタブレット利活用協会の皆様
持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
申込：**1月21日（木）～1月31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2月2日（火）に館内掲示いたします。

児童館との世代間交流事業のご案内♪

豊岡わなげ大会！ 無料

日時：**2月9日**　火曜日
15：30～17：00
場所：2階洋室　　定員：10名（抽選）
申込：**1月25日（月）～2月7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2月8日（月）に館内掲示いたします。
児童館の子供達と輪投げ大会を行います！
注：4館合同輪投げ大会とは異なった事業です。

現在、参加者募集中の講座のご案内♪

脳トレ学園 豊岡校 無料

日時：~~1月16日（土）または30日（土）~~
2月13日（土）または**27日（土）**
3月19日（土）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
※1月16日（土）のみ13：00～14：00
場所：2階洋室　　定員：若干名募集中
持物：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

ウクレレ教室 無料

日時：~~1月9日~~、**2月13日**、3月12日
土曜日　14：00～16：00　毎月1回
※都合により開催日程が変更になる場合があります。
場所：1階敬老室　　定員：若干名募集中
持物：ウクレレ（貸出はありません）
申込：ご本人様がお電話または事務所受付にて
初めての方でも講師が丁寧に指導いたします。
ウクレレでハワイアンを奏でてみませんか？

豊岡川柳クラブ 無料

日時：~~1月14日~~、**2月11日**、3月10日
木曜日　17：00～18：00
場所：1階ふれあいルーム　　定員：若干名募集中
持物：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
2月のテーマは『　野　』です。
参加者の方と一緒に素敵な句を詠んでみませんか？

世界で1つのぬりえランチョンマット作り 無料

日時：~~1月16日~~、**2月20日**、3月12日
土曜日　17：00～18：30　毎月1回
場所：1階ふれあいルーム
定員：若干名募集中
持物：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
土日は10：00～ぬりえサロンも開催中♪

とよおか「フォーユーサロン」

申し込みをしていなくても、登録証があればその場でご参加いただけます！

曜日	午　前	午　後
月・水	・いきプラ体操 ・囲碁サロン　・麻雀サロン	・囲碁サロン ・麻雀サロン　・浴室開放
火・木	・いきプラ体操 ・囲碁サロン	・囲碁サロン
金	・いきプラ体操 ・囲碁サロン　・麻雀サロン ・看護師による健康相談	・囲碁サロン　・麻雀サロン ・映画鑑賞会（月１回）　・浴室開放 ・看護師による健康相談
土・日	・いきプラ体操 ・囲碁サロン　・ぬりえサロン	・脳トレ（月１回） ・囲碁サロン　・ぬりえサロン

いきプラ体操：毎朝9：15～9：45
ストレッチや簡単な筋トレをして１日元気に過ごしましょう！
健康相談　　：金曜日10時～12時 / 13時～16時
血圧測定や健診結果の相談など看護師が無料で対応いたします。
その他サロン事業は裏面予定表に載っている記号（囲碁、麻雀、ぬりえ）を参考に是非ご参加ください♪

教室名	開催日		時間	定員	会費／月
書道教室	原則第1・3	月曜日	13：30～15：30	28	1,000円
輪投げ教室	毎週	火曜日	10：00～11：30	25	無料
手芸教室	原則第1・3	水曜日	13：00～15：00	10	800円（教材費別途）
太極拳教室	月3回	木曜日	13：00～15：00	12	2,000円
カラオケ教室	毎週	金曜日	13：15～15：30	36	無料

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！



講座のお申込み、お問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