

4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
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)		♨ 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 ✂ めりえサロン(土・日 10:00~16:30)		1 ♨ 敬: スポーツ吹矢(10:00~11:45) 敬: カラオケ教室(13:15~15:30)		2 ✂ 敬: 麻雀教室(10:00~13:00)
3 ✂	4 ♨	5 ☕	6 ♨	7	8 ♨	9 ✂
		敬: 輪投げ教室(10:00~11:30)	敬: ポイトレ(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: 英会話(13:00~14:15)	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: ウクレレサロン(14:00~16:00)
10 ✂	11 ♨	12 ☕	13 ♨	14	15 ♨	16 ✂
敬: フラダンス(10:00~11:00)		敬: 輪投げ教室(10:00~11:30)			敬: スポーツ吹矢(10:00~11:45)	敬: 麻雀教室(10:00~13:00)
敬: あたまの体操&3時のティータイム(14:00~16:00)		敬: 英会話(13:00~14:15)	敬: 絵手紙教室(13:30~15:30)	敬: 春色メイク講座(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)	ふ: めりえランチョンマット(17:00~18:30)
17 ✂	18 ♨	19 ☕	20 ♨	21	22 ♨	23 ✂
敬: フラダンス(10:00~11:00)		敬: 輪投げ教室(10:00~11:30)	敬: ポイトレ(10:30~12:00)			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: なべさんの元気湧くわく講座(15:45~17:00)	敬: 英会話(13:00~14:15)	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: 春の演芸会(10:00~16:00)	
24 ✂	25 ♨	26 ☕	27 ♨	28	29 ♨	30 ✂
敬: フラダンス(10:00~11:00)		敬: 輪投げ教室(10:00~11:30)			敬: スポーツ吹矢(10:00~11:45)	敬: 麻雀教室(10:00~13:00)
敬: おりがみ(13:30~15:00)	敬: リフレッシュヨガ(13:30~14:30)	敬: 英会話(13:00~14:15)	敬: 絵手紙教室(13:30~15:30) 洋: プリザーブドフラワー(14:00~16:00)	敬: 太極拳教室(13:00~15:00)	敬: カラオケ教室(13:15~15:30) 豊岡ロードショー(17:00~19:00)	

豊岡だより 4月号

【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。

新しい講座が開催されます！

プリザーブドフラワーを使った フラワーアレンジメント講座

日時：4月27日 水曜日 14:00~16:00
 場所：2階洋室 定員：20名(抽選)
 講師：斎藤 美穂子氏(IFA公認フラワーデザイナー)
 持物：ハサミ、持ち帰り用袋(20cm×25cm)
 申込：3月25日(金)~4月20日(水)
 ※抽選結果は4月21日(木)に館内掲示いたします
 材料費：¥1,600円(申込時、徴収いたします)
 おつりが出来ないようご協力をお願いいたします。
 21日以降のキャンセル・返金はできませんので、ご了承ください。



バラの花をあしらった「春の花かご」を作ります。

うきうき春色メイク講座

無料

日時：4月14日 木曜日 13:30~15:30
 場所：1階敬老室 定員：20名(抽選)
 講師：化粧品会社職員
 持物：髪留め(ヘアターバン可)、フェイスタオル
 (服が汚れないよう首に巻けるもの)
 ※当日はノーメイクまたは日焼け止めクリーム程度でお越しください
 申込：受付中~4月5日(火)
 ※抽選結果は4月7日(木)に館内に掲示いたします
 基本的なメイク方法や春メイクをワンポイント体験!



なべさんの元気湧くわく講座

無料

日時：4月18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 持物：眼鏡(必要な方) 申込：3月25日(金)~4月12日(火)
 ※抽選結果は4月13日(水)に館内掲示いたします
 歌あり、講話ありの人気講座です。ご参加お待ちしております!

春の演芸会

日時：4月22日 金曜日 10:00~16:00 場所：1階敬老室 定員：36名
 参加費：¥1,000 申込：3月25日(金)~4月15日(金)までにご本人様が直接事務所受付にて
 事前キャンセル、曲目の変更は4月17日(日)までとさせていただきます。
 18日以降はご返金できません。4月20日(水)にプログラムを館内に掲示いたします
 毎年恒例!春の演芸会です。歌や踊りを聴きながら食事をして、楽しい時間を過ごしませんか?



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。

現在、参加者募集中の講座のご案内♪

ボイストレーニングとコーラス ～Let's sing a song～

日時：4月6日、20日、5月11日、18日
6月8日、22日、7月6日、20日
水曜日（全8回）10：30～正午
場所：1階敬老室 定員：35名（抽選）
講師：水野 幹子氏
持物：飲み物、眼鏡（必要な方）
申込：申込中～4月2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4月3日（日）に館内掲示いたします
前半はボイストレーニング、後半は合唱曲やドラマの
主題歌など幅広いジャンルの曲を歌います♪

無料

声で表現する世界！ 楽しい朗読講座

日時：4月7日、21日、5月12日、26日
6月2日、23日、7月7日、28日
8月4日、18日、9月1日、29日
木曜日（全12回）14：00～15：30
場所：2階和室 定員：10名（抽選）
講師：阿部 義高氏（朗読赤十字奉仕団）
持物：飲み物、眼鏡（必要な方）
申込：申込中～4月2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4月3日（日）に館内掲示いたします
様々な作家の作品を朗読していく予定です。

無料

はじめてでも楽しくできる♪ フラダンス

日時：4月10日～9月25日（5月1日は除く）
※変更、休止の場合あり
日曜日（全24回）10：00～11：00
場所：1階敬老室 定員：14名（抽選）
講師：上谷 芳子氏
持物：飲み物、タオル、当日は動きやすい服装で
お越しください
申込：3月25日（金）～4月6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4月7日（木）に館内掲示いたします
楽しくて健康にも良いフラダンスと一緒に踊りませんか？

無料

どなたでもできる静かなエクササイズ！ スポーツ吹矢

日時：4月1日～7月29日
（4月22日、6月17日、7月15日は除く）
金曜日（全15回）10：00～11：45
場所：1階敬老室 定員：16名（抽選）
講師：港区スポーツ吹矢協会の皆様
持物：飲み物、タオル、当日は動きやすい服装で
お越しください
申込：申込中～3月29日（火）
ご本人様がお電話または事務所受付にて
費用：材料費500円/月（毎月初回に徴収します）
※抽選結果は3月30日（水）に館内掲示いたします

豊岡川柳クラブ

日時：4月14日、5月12日、6月9日
木曜日（全3回）17：00～18：00
場所：1階ふれあいルーム 定員：10名（抽選）
持物：筆記用具
申込：3月25日（金）～4月12日（火）
ご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は4月13日（水）に館内掲示いたします
毎月のお題にあった川柳を参加者みんなが選者となって、選びます。

無料

あたまの体操&3時のティータイム

日時：4月10日、5月15日、6月12日
日曜日（月1回）14：00～15：00
※ティータイムは15：00～16：00
場所：1階敬老室
持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
申込：不要（当日、受付にて登録証をご提示ください）
あたまの体操、ティータイムのみのご参加も可能です
あたまの体操をした後は、ゆっくりお茶をしませんか？

無料

現在、参加者募集中の講座のご案内♪

リフレッシュヨガ

無料

日時：4月18日～7月25日（祝日、5月2日は除く）
月曜日（全13回）13：30～14：30
場所：1階敬老室 定員：15名（抽選）
講師：みゆき氏
持物：飲み物、当日は動きやすい服装で
お越しください
申込：3月25日（金）～4月11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4月12日（火）に館内掲示いたします
初回と最終回には体力測定を行います

おりがみひろば

無料

日時：4月24日、5月29日、6月26日、7月31日
8月28日、9月25日
日曜日（全6回）13：30～15：00
場所：1階敬老室 定員：13名（抽選）
申込：3月25日（金）～4月15日（金）
ご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は4月17日（日）に館内掲示いたします
季節に合わせたおりがみ作品を作りましょう！
H27年度の作品例：あじさいリース、門松、梅の花、
ぼち袋、ひな飾りセットなど

絵手紙教室

無料

日時：4月13日、27日（4月27日は自習）
5月11日、25日、6月8日、22日
水曜日（全6回）13：30～15：30
場所：1階敬老室 定員：15名（抽選）
講師：増成 順子氏
持物：中筆2本、面相筆1本、顔彩、
墨汁、硯、パレット、絵手紙用はがき
申込：申込中～4月4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4月6日（水）に館内掲示いたします

豊岡ロードショー

無料

日時：4月29日 金曜日
17：00～19：00
場所：1階敬老室
申込：不要（当日、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



教室事業のご案内 お問い合わせ・お申し込みは事務所受付まで

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>

