

日	月	火	水	木	金	土
囲碁サロン(毎日9:00～17:00) 入浴サービス(月・水・金 12:00～16:00) めりえサロン (土・日 10:00～16:30) このマークはサロンの実施日です 麻雀サロン (月・水・金 10:00～17:00) 会食サービス (火 11:45～12:30) ※要申込						
1	2	3	4	5	6	7
		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)
	洋:書道教室 (13:30～15:30)				敬:カラオケ教室 (13:15～15:30)	
8	9	10	11	12	13	14
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 (10:00～12:00)	敬:太極拳教室 (13:00～15:00)	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 (13:00～14:15)	和:手芸教室 (13:00～15:00) 敬:絵手紙教室 (13:30～15:30)	和:朗読講座 (14:00～15:30) ふ:川柳クラブ (17:00～18:00)	敬:カラオケ教室 (13:15～15:30)	敬:ウクレレサロン (14:00～16:00)
15	16	17	18	19	20	21
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)		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)	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 (13:00～14:15)	洋:プリザーブド フラワー (14:00～16:00) 敬:NHK 交響楽団のタベ (16:15～17:15)	敬:太極拳教室 (13:00～15:00)	敬:カラオケ教室 (13:15～15:30)	
22	23	24	25	26	27	28
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:リフレッシュ ヨガ (13:30～14:30)	敬:英会話 (13:00～14:15) 洋:世代間交流 みんなでわくわく 輪投げをしよう! (15:30～17:00)	和:手芸教室 (13:00～15:00) 敬:絵手紙教室 (13:30～15:30)	敬:太極拳教室 (13:00～15:00) 和:朗読教室 (14:00～15:30)	敬:カラオケ教室 (13:15～15:30) 敬:豊岡ロードショー (17:00～19:00)	
29	30	31				
敬:フラダンス (10:00～11:00)		敬:輪投げ教室 (10:00～11:30)				
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)				

港区立豊岡いきいきプラザ

平成28年4月25日発行
No.378

【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。

♪新緑の季節に心地よい音楽をお届けします♪

みんなで聴こう！NHK交響楽団のタベ

無料

日時：5月18日 水曜日 16：15～17：15
場所：1階敬老室
対象：港区民の方どなたでも
出演：NHK交響楽団のみなさん
申込：不要、当日直接会場へお越しください

NHK交響楽団のみなさんによるカルテット（四重奏）です。
みんなで聴いて楽しい時間を過ごしましょう！

年に一度の大運動会！さわやか体育祭

第32回 さわやか体育祭

日時：5月18日 水曜日 10：00～15：00（予定）
場所：港区スポーツセンター
対象：おおむね60歳以上の港区民の方
申込：4月11日（月）～5月8日（日）までにご本人様が直接事務所受付にて

参加していただいた方には、もれなく参加賞をさしあげます。

送迎バスの申込も受け付けております。
こちらは、**先着順**とさせていただきます。
各いきいきプラザで申込を受け付けておりますので、ご利用ください。

港区の各地区から参加者が集まる大運動会です！
地区対抗の競技や応援合戦も行います。一緒に盛り上がりましょう！！

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。

追加募集受付中の講座のご案内♪

追加募集受付中の講座をご紹介します。若干名の募集ですので、詳しくはお問い合わせをお願いします。

おりがみひろば

無料

日時：5月29日、6月26日、7月31日、
8月28日、9月25日
日曜日 13：30～15：00
場所：1階敬老室 定員：若干名
申込：受付中
ご本人様がお電話または事務所受付にて
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27日は自習です
5月11日、25日、6月8日、22日
水曜日 13：30～15：30
場所：1階敬老室 定員：若干名
講師：増成 順子氏
持物：初回は先生が貸していただきます。
詳しくはお問い合わせください。
申込：受付中
ご本人様がお電話または事務所受付にて

はじめてでも楽しくできる♪ フラダンス

無料

日時：5月8日～9月25日（5月1日は除く）
※変更、休止の場合あり
日曜日 10：00～11：00
場所：1階敬老室 定員：若干名
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：受付中
ご本人様がお電話または事務所受付にて

あたまの体操＆ 3時のティータイム

無料

日時：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）
あたまの体操のみ、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？



映画鑑賞会のご案内♪

豊岡川柳クラブ

無料

日時：5月12日、6月9日
木曜日 17：00～18：00
場所：1階ふれあいルーム 定員：若干名
持物：筆記用具
申込：受付中
ご本人様がお電話または事務所受付にて
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。

豊岡ロードショー

無料

日時：5月27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



児童館の子供たちと輪投げをしませんか？世代間交流事業のご案内♪

世代間交流 みんなでわくわく輪投げをしよう！

無料

日時：5月24日 火曜日 15：30～17：00
場所：2階洋室
定員：10名
申込：不要、当日直接会場へお越しください



児童館の子供たちとの混合チームで輪投げをします！

5月のプリザーブドフラワー講座のご案内♪

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：5月18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）
材料費：¥1,600



ご当選後、15日（日）までに窓口にてお支払いをお願いします
5月11日（水）以降のキャンセル・ご返金はできませんのでご了承ください
申込：受付中～5月8日（日） ※抽選結果は5月10日（火）に館内掲示いたします

白い陶器の皿で、バラと新緑の季節に合う葉ものを額装アレンジします♪

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>

