

豊岡だより 3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

毎年恒例！バスハイク事業のご案内

4館合同バスハイク

雪印工場、成田山新勝寺、葛西臨海水族館を巡ります♪

日時：3月22日 火曜日 
 8：30～16：30（8：00集合）

場所：雪印工場→成田山新勝寺→葛西臨海水族館

定員：80名（各館抽選20名）

申込：2月25日（木）～3月9日（水）午後5時まで

ご本人様が応募されたい館にお電話または事務所受付にて

※抽選結果は3月10日（木）に館内掲示いたします。

費用：¥1,800円（昼食、入館料、傷害保険）

当選後、3月16日（水）までに申し込まれた館でお支払いください

※キャンセル（ご返金）の受付は、3月19日（土）まで



3月開催の講座のご案内♪

世界遺産講座

～ルネッサンス芸術の花咲く都 フレンツェ～

無料

日時：3月23日 水曜日 10：00～正午

場所：2階洋室

定員：30名（抽選）

講師：増山 榮太郎氏（時事総研客員研究員・シルクロード研究家）

申込：3月1日（火）～3月17日（木）

抽選結果は3月19日（土）に館内に掲示いたします

昨年7月に開催した「世界遺産講座」の第2弾。

今回はギリシア・ローマ文化を復活させようという運動、

「ルネッサンス」の中心地であったイタリアのフレンツェについてのお話です。

一緒に歴史の旅へ出かけましょう！



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)  ぬりえサロン(土・日 10:00～16:30)  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		1 敬: 輪投げ教室 (10:00～11:30)	2 敬: ポイトレ (10:30～12:00)	3 洋: iPad講座 (10:00～10:50) (11:00～11:50)	4 洋: うたいそう (10:30～11:45) 敬: スポーツ吹矢 (10:00～11:45)	5 敬: 麻雀教室 (10:00～13:00)
6 敬: フラダンス (10:00～11:00)	7 洋: 書道教室 (13:30～15:30) 敬: リフレッシュ ヨガ (13:30～14:30)	8 敬: 輪投げ教室 (10:00～11:30)	9 敬: 英会話 (14:30～16:00) 洋: 世代間交流 お楽しみ会 (15:30～17:00)	10 敬: 英会話 (14:30～16:00) 敬: 手芸教室 (13:00～15:00)	11 洋: iPad講座 (10:00～10:50) (11:00～11:50) 敬: カラオケ教室 (13:15～15:30)	12 敬: 麻雀教室 (10:00～13:00) 敬: ウクレレ教室 (14:00～16:00) ふ: ぬりえ ランチョンマット (17:00～18:30)
13 敬: フラダンス (10:00～11:00)	14 洋: 書道教室 (13:30～15:30) 敬: リフレッシュ ヨガ (13:30～14:30)	15 敬: 輪投げ教室 (10:00～11:30)	16 敬: ポイトレ (10:30～12:00)	17 洋: iPad講座 (10:00～10:50) (11:00～11:50)	18 洋: うたいそう (10:30～11:45) 敬: スポーツ吹矢 (10:00～11:45)	19 敬: 麻雀教室 (10:00～13:00)
20 敬: フラダンス (10:00～11:00)	21 洋: 書道教室 (13:30～15:30) 敬: リフレッシュ ヨガ (13:30～14:30)	22 敬: 輪投げ教室 (10:00～11:30)	23 敬: 英会話 (14:30～16:00) 敬: 手芸教室 (13:00～15:00)	24 敬: 太極拳教室 (13:00～15:00) 和: 朗読講座 (14:00～15:30)	25 洋: iPad講座 (10:00～10:50) (11:00～11:50) 敬: カラオケ教室 (13:15～15:30) 敬: 利用者懇談会 (15:30～16:00) 敬: 映画鑑賞会 (17:00～19:00)	26 洋: 脳トレ学園 (14:00～15:00) ふ: ぬりえ ランチョンマット (17:00～18:30)
27 敬: フラダンス (10:00～11:00)	28 敬: 輪投げ教室 (10:00～11:30)	29 敬: 輪投げ教室 (10:00～11:30)	30 敬: 英会話 (14:30～16:00) 敬: 絵手紙教室 (13:30～15:30)	31 洋: iPad講座 (10:00～10:50) (11:00～11:50)	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。	
敬: おりがみ (13:30～15:00)	敬: リフレッシュ ヨガ (13:30～14:30)	敬: 輪投げ教室 (10:00～11:30)	敬: 英会話 (14:30～16:00)	和: 朗読講座 (14:00～15:30)		

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♪

児童館との世代間交流事業のご案内♪

歌って・動いて・リフレッシュ！ うたいそう

無料

日時：3月4日～25日 毎週金曜日（全4回）
10：30～11：45
場所：2階洋室 定員：20名（抽選）
講師：福島 直子氏
（「うたいそう」レクリーター）
持物：動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル
申込：申込中～2月29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3月1日（火）に館内掲示いたします
ストレッチ、筋トシから鳴子を使っての
鳴子体操まで、どなたでも安心して参加できます

みんなでわくわくお楽しみ会

無料

日時：3月8日 火曜日
15：30～17：00
場所：2階洋室
定員：10名（抽選）
申込：2月25日（木）～3月6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3月7日（月）に館内掲示いたします
児童館の子ども達とお茶会やレクリエーション
ゲームを行います！



4月よりスタートする講座のご案内♪

チャレンジコミュニティ・クラブ共催 今日からちゃんと英会話！

日時：4月5日～9月27日 毎週火曜日 全23回 ※5月3日、8月9日、8月16日を除く
13：00～14：15
初回と最終回には脳の元気度をチェックする「ファイブコグ」テストを行います
場所：1階敬老室 定員：20名（抽選）※中学生レベルの英語を理解している方
講師：佐井 振翼氏、越智 あけみ氏
持物：筆記用具
テキスト代 ¥1,469円 ※テキスト代は当日徴収致します。お釣りのないようお願い致します。
申込：2月25日（木）～3月27日（日）までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は3月29日（火）に館内掲示いたします
英会話入門教室。4年後の東京オリンピックに向けて、もう一度一緒に英会話を始めませんか！



はじめての麻雀教室

無料

日時：4月2日～9月24日 毎週土曜日 全26回 10：00～13：00
場所：1階敬老室 定員：8名（抽選） 講師：可児 忍氏、北野 道尚氏
申込：2月25日（木）～3月25日（金）までにご本人様が直接、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3月26日（土）に館内掲示いたします

利用者懇談会のお知らせ♪

利用者懇談会

日時：3月25日 金曜日
※カラオケ教室終了後、開催いたします
15：30～16：00
場所：1階敬老室

月に1度のお楽しみ♪映画鑑賞会

豊岡映画鑑賞会

無料

日時：3月25日 金曜日 17：00～19：00
場所：1階敬老室 定員：30名
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

「血液検査値の見方講座」のご案内♪

学ぼう！血液検査値の見方講座

無料

日時：3月10日 木曜日 13：30～15：00
場所：2階洋室 定員：30名（抽選） 講師：渡辺 清明氏（慶應義塾大学医学部名誉教授）
申込：2月21日（日）～3月3日（木）までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は3月4日（金）に館内掲示いたします
今回は、「糖尿病」についてのお話です。ご参加お待ちしております！

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>

