

カラオケサロン
今月の課題曲は
原田悠里「秘恋」

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

平成29年3月25日発行
No.389

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 4月号



★健康相談コーナー★

毎週金曜日 10:00~16:00 ※予約、料金は不要です
1階事務所職員にお気軽にお声かけください♪



敬: 麻雀教室
10:00~13:00

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ☁	4	5 ☁	6	7 ☁	8
敬: フラダンス 10:00~11:00	洋: Happy English 13:00~14:00 洋: 英語で話そう 15:00~16:00	敬: 輪投げサロン 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30	敬: ポイトレ 10:30~12:00 敬: 手芸教室 13:00~15:00	敬: 太極拳教室 13:00~14:30 ふ: 朗読講座 14:00~15:30	敬: スポーツ吹矢 10:00~11:45 敬: カラオケサロン 13:15~15:30	敬: 麻雀教室 10:00~13:00 敬: ウクレレサロン 14:00~16:00
9	10 ☁	11	12 ☁	13	14 ☁	15
敬: フラダンス 10:00~11:00 敬: あたま体操 & 3時のティータイム 14:00~16:00	洋: Happy English 13:00~14:00 洋: 英語で話そう 15:00~16:00	敬: 輪投げサロン 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30	敬: 絵手紙講座 13:30~15:30	敬: 健康遊びの日 14:00~15:00 ふ: 川柳クラブ 17:00~18:00	敬: スポーツ吹矢 10:00~11:45 敬: カラオケサロン 13:15~15:30 敬: 健康遊びの日 15:30~16:30	敬: 麻雀教室 10:00~13:00
16	17 ☁	18	19 ☁	20	21 ☁	22
敬: フラダンス 10:00~11:00	洋: Happy English 13:00~14:00 敬: リフレッシュヨガ 13:30~14:30 洋: 英語で話そう 15:00~16:00	敬: 輪投げサロン 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30	敬: ポイトレ 10:30~12:00 敬: 手芸教室 13:00~15:00	敬: 太極拳教室 13:00~14:30 ふ: 朗読講座 14:00~15:30	敬: 春の演芸会 10:00~16:00 	敬: 麻雀教室 10:00~13:00
23	24 ☁	25	26 ☁	27	28 ☁	29
敬: フラダンス 10:00~11:00	洋: Happy English 13:00~14:00 敬: リフレッシュヨガ 13:30~14:30 洋: 英語で話そう 15:00~16:00	敬: 輪投げサロン 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30	敬: 絵手紙講座 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 13:00~14:30	敬: スポーツ吹矢 10:00~11:45 敬: カラオケサロン 13:15~15:30 敬: ロードショー 17:00~19:00	敬: 麻雀教室 10:00~13:00
30	いきプラ体操		毎朝9:15~9:45 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!			
敬: フラダンス 10:00~11:00 敬: おりがみひろば 13:30~15:00						

☆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>



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
【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

無料 カフェ気分♪おしゃれで可愛い ラテアート体験講座

☆「ラテアート」とは、きめ細かく泡立てた牛乳を
コーヒーの上に落としながら可愛い絵を描いていくものです。
今、流行りのラテアートをぜひ体験してみませんか!

日時: 5月11日 木曜日 10:00~12:30
場所: 2階洋室 定員: 20名 (抽選)
持ち物: なし

講師: 滝 重幸氏 (合同会社こもれび代表)
申込: 申込中~4月30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5月1日 (月) に館内掲示いたします



※利用登録証の更新はお済みですか?※
港区いきいきプラザ全16館共通の利用登録証 (緑または青のカード) の期限が
29年3月までとなっています。
更新がまだの方は、旧登録証と住所・氏名・年齢が確認できる保険証等および
緊急連絡先のメモをご持参ください。

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。

4月も楽しいイベント、講座が目白押しです♪

春のプリザーブドフラワーアレンジメント講座 ～バラのポットアレンジ～

日時：4月26日 水曜日 14:00～16:00

場所：2階洋室

講師：斎藤 美穂子氏（IFA公認フラワーデザイナー）

定員：20名（抽選）

持ち物：ハサミ、持ち帰り用袋（20cm×25cm）

材料費：3,000円（ケース付き）

※ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払いをお願いいたします

※4月20日以降のキャンセル・ご返金はできませんのでご了承ください

申込：3月25日（土）～4月15日（土）までにご本人がお電話または事務所受付にて

※4月16日（日）に抽選結果を館内掲示いたします



人気の講座もますますパワーアップ！

無料

豊岡川柳クラブ

講師による添削で実力アップ！

日時：4月～9月 毎月第2木曜日 17:00～18:00

場所：1階ふれあいルーム 定員：10名（抽選）

持ち物：筆記用具

添削講師：青木 薫氏（東京みなと番傘川柳会）

申込：3月25日（土）～4月8日（土）までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※4月9日（日）に抽選結果を館内掲示いたします



無料

リフレッシュヨガ

日時：4月17日～7月31日 月曜日 全14回 13:30～14:30

※初回と最終回に体力測定を行います

場所：1階敬老室 定員：15名（抽選）

講師：みゆき氏

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装でお越しください

申込：3月25日（土）～4月9日（日）までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※4月10日（月）に抽選結果を館内掲示いたします

歌って！動いて！健康なからだ！

健康遊びの日

高輪地区4つのいきいきプラザにて[運動]と[遊び]と[歌]を取り入れた「健康遊びの日」を開催いたします！

健康体操、簡単クイズ、みんなで歌おう！の3つの内容を、おなじみのペッパーとともに提供する体験型企画です☆

日時：4月13日 木曜日 14時00分～15時00分

4月14日 金曜日 15時30分～16時30分

場所：豊岡いきいきプラザ1階敬老室

申込：不要。お気軽にお越しください♪

健康体操♪ Pepperの動きやセリフに合わせて、簡単な体操を楽しむことができます。司会進行もPepperが行いますよ！



みんなで歌おう♪ Pepperと一緒にデュエットしたり、Pepperが一人でも歌ってくれます。歌唱前後にPepperがコメントをしてくれますよ♪



簡単クイズ♪ Pepperが出す、懐かしい映像クイズ、脳トレクイズなどを楽しめます。体操の後の休憩もかねて、クイズで頭の体操しましょう！

春の演芸会

春の演芸会の季節！食べて歌って楽しく過ごしましょう♪

日時：4月21日 金曜日 10:00～16:00

場所：1階敬老室 定員：35名

費用：1,000円（お弁当、お茶、お菓子含む）※受付時にお支払いください

申込：3月25日（土）～4月14日（金）までにご本人が事務所受付にて

※お電話でのお申込み不可

※キャンセル、曲目の変更は4月17日（月）までとさせていただきます

※4月19日（水）にプログラムを館内掲示いたします

サロン事業のご案内 お問い合わせ・お申し込みは事務所受付まで

お申込み不要！お気軽にお越しください♪

	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15～15:30
ぬりえサロン	土・日	10:00～17:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00～16:00