

カラオケサロン  
今月の課題曲は  
水田竜子「噂の港」

# 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  
児: 3階第1クラブ室

平成29年1月25日発行  
No.387

港区立豊岡いきいきプラザ

## 豊岡だより 2月号



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。

### 西田看護師が戻ってきましたよ！

1月から健康相談、再開です！豊岡に戻った初日、利用者さんたちがたくさん  
ハグして迎えて下さり、喜びと感動でした！今後もよろしくお願い致します。  
看護師 西田



#### ★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♪

2月の豊岡も楽しいこと、いっぱいです！！

## Happy Valentine! クラフトバンドでつくる リボンかご

クラフトバンドは手芸用の紙紐のことです。カラフルな紙紐で可愛い  
リボンかごを作ります。ちょっとした小物入れにしたり、  
バレンタイン用のお菓子を入れてプレゼントしても素敵ですよ♪  
※当館受付窓口にて作品展示中！

日時：2月14日 火曜日 14:00～16:00

場所：1階敬老室 定員：20名（抽選）

材料費：600円 ※当日、徴収いたします ※キャンセルは2月11日（土）まで

持ち物：洗濯バサミ5個、持ち帰り袋（20cm×25cm）

申込：申込中～2月5日（日）までにご本人様がお電話または直接事務所受付まで

※2月6日（月）に抽選結果を館内掲示いたします

日	月	火	水	木	金	土
サロン事業のご案内 お申し込み不要！お問い合わせは事務所受付まで。カラオケサロンは進行のボランティアを募集中です						
	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	
			1 ☁	2	3 ☁	4
			敬:ポイトレ 10:30～12:00 敬:手芸教室 13:00～15:30	敬:太極拳教室 13:00～15:00	敬:スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬:カラオケサロン in豆まき 13:15～15:30 (豆まき15:30～)	敬:麻雀教室 10:00～13:00
5	6 ☁	7	8 ☁	9	10 ☁	11
敬:フラダンス 10:00～11:00	洋:書道教室 13:30～15:30 敬:リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30	敬:輪投げサロン 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30	敬:絵手紙講座 13:30～15:30	ふ:朗読教室 14:00～15:30 ふ:川柳 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	ふ:麻雀教室 10:00～13:00 ふ:ウクレレ サロン 14:00～16:00
12	13 ☁	14	15 ☁	16	17 ☁	18
敬:フラダンス 10:00～11:00	敬:リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30	敬:輪投げサロン 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30 敬:クラフトバンド 14:00～16:00 児:クッキング 15:30～17:00	敬:ポイトレ 10:30～12:00 敬:手芸教室 13:00～15:30 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: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:写真教室 14:00～16:00
19	20 ☁	21	22 ☁	23	24 ☁	25
敬:フラダンス 10:00～11:00 敬:あたまの体操 & 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:輪投げサロン 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30	敬:絵手紙講座 13:30～15:30	敬:太極拳教室 13:00～15:00 ふ:朗読教室 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:ロードショー 17:00～19:00	敬:麻雀教室 10:00～13:00
26	27 ☁	28				
敬:フラダンス 10:00～11:00 敬:おりがみ ひろば 13:30～15:00	敬:リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30	敬:輪投げサロン 10:00～11:30 敬:会食 11:45～12:30				

# 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。

無料

## いつでも・どこでも・だれにでも 気軽にスローエアロビック

日時：3月15日、17日、22日、24日、29日、31日 全6回

毎週水曜日・金曜日 10:00~11:30

場所：2階洋室 定員：20名（抽選）

持ち物：動きやすい服装、水分、タオル

申込：1月25日（水）～ 3月3日（金）までに

ご本人様がお電話または直接事務所受付まで

※3月4日（土）に抽選結果を館内掲示いたします

『スローエアロビック』はシンプルで簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。安心してご参加ください♪



## 豊岡川柳クラブ

川柳に興味がある方、ぜひ気軽にお越しください！

日時：2月9日 木曜日 17:00~18:00

場所：1階ふれあいルーム

定員：随時募集中 持ち物：筆記用具

講師：青木 薫氏（東京みなと番傘川柳会）

申込：ご本人様がお電話または事務所受付にて



2月のお題は「食べる」です

## あたまの体操 & 3時のティータイム



あたまを刺激した後は、みんなでお茶しましょう♪

日時：2月19日 日曜日 14:00~15:00

※ティータイムは15:00~16:00

場所：1階敬老室

定員：随時募集中

持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）

申込：不要。当日、直接会場へお越しください

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。毎月1回開催中♪

## お知らせ

### 個人登録証更新のお知らせ

～いきいきプラザ利用登録証の更新が近づいております～

現在ご利用いただいております16館共通の港区いきいきプラザ個人登録証（緑または青のカード）の期限が平成29年3月31日までとなっております。3月1日（水）より更新手続きを受付いたしますので、詳細は2月以降の広報みなどをご覧ください。

～4月1日より施設使用料金が改定となります～

平成29年4月1日ご利用分より、港区立いきいきプラザ（全16館）の施設使用料等が改定となります。豊岡いきいきプラザの改定後使用料は、以下の通りです。

【集会室A（和室）】午前 400円、午後 500円、夜間 500円  
【集会室B（洋室）】午前 1,200円、午後 1,600円、夜間 1,600円  
【敬老室（和室）】夜間 1,500円

※その他貸室に関してご不明な点は窓口までお問い合わせください。

無料

## カラオケサロン in 豆まき

宮下鬼が やってくる!?

「鬼は外！福は内！」  
みんなで大きな声で豆まきしましょう♪

日時：2月3日（金）

カラオケサロン終了後の15:30~16:00

場所：1階敬老室

持ち物：なし

申込：不要。当日、直接会場へお越しください♪

節分

## ☆今月の児童館交流事業☆みんなでわくわく！クッキング！！

児童館の子ども達とチョコレートを使ったお菓子を作しましょう♪

日時：2月14日 火曜日 15:30~17:00

場所：児童館3階第1クラブ室 定員：10名（先着順）

材料費：100円 ※事前に徴収いたします。

※キャンセルは2月11日（土）まで

持ち物：エプロン、三角巾

申込：1月25日（水）～2月11日（土）までに

ご本人様が事務所受付まで ※電話申込不可

HAPPY VALENTINE'S DAY!



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](mailto:ikiiki-toyooka@foryou.or.jp) ホームページ：<http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp>

