カラオケサロン 今月の課題曲は 三笠優子「母恋い三度笠」

13:30~15:00

2月の予定表

				和:2階和至			
日	月	火	水	木	金	土	
2月は 省エネルギー月間 で 数き布団を 供用すると 作用すると の の の の の の の の の の の の の	2月23日 17:00 監督:ジョ 主演:ゲイ	豊岡ロードシ (金) (金) (~19:00 モロッコ』 セフ・フォン・フ リー・クーパー マーネ・ディート!	スタンバーグ	13:00~14:30	を は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	3 敬:麻雀教室 10:00~13:00	
4	5 🕾	6	7 逝	8	9 🐠	10	
10:00~11:00	13:00~14:00	敬:輪投げサロン 10:00〜11:30 ふ:会食サービス 11:45〜12:30	敬:ボイトレ 10:30〜12:00 和:手芸教室 13:00〜15:00	朗読講演	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	
11	12	13	14 🖑	15	16 	17	
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	13:00~14:00	敬:輪投げサロン 10:00~11:30 ふ:会食サービス 11:45~12:30 敬:みんなでわくわく クッキングしよう 15:30~17:00	敬:絵手紙講座 13:30~15:30	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:麻雀教室 10:00~13:00	
18	19 🖑	20	21 🐠	22	23 🐠	24	
10:00~11:00	13:00~14:00	敬:輪投げサロン 10:00〜11:30 ふ:会食サービス 11:45〜12:30	敬:ボイトレ 10:30〜12:00 和:手芸教室 13:00〜15:00	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	
25	26 	27	28 🐠				
10:00~11:00	13:00~14:00	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	☆いきプラ	朝体操しまし。 体操 5分~9時45		

港区立豊岡いきいきプラザ

平成30年1月25日発行 No.399

豊岡だより 2月号 9



☆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.toryou.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

毎回大人気の「地域交流サロンみなきてカフェ」。3月のカフェでバンド参加メンバー 大・大募集!どんな楽器でもOK、ご興味のある方、ぜひ豊岡でセッションしましょ!!

時:3月21日 水曜日 13:30~14:30

場 所:1階敬老室

象:港区民の方ならどなたでも♪

込:2月20日(火)までにご本人がお電話または事務所受付にて

☆お問い合わせ 豊岡いきいきプラザ(TeLO3-3453-1591) 担当:志田・田中まで

小松菜を"ナマ"で食べられますか?

薬膳家が教える備蓄で防災食講座

電気やガスが使えなくても、この『たれ』で豆腐もサラダもぐっと格上げに!

木曜日 14:00~16:00 時:3月15日

所:2階洋室

師:中山勝博氏(薬膳コーディネーター、調理師)

象:60歳以上の港区民の方

員:16名(抽選)

用:200円(材料費)

持ち物:なし

込:1月25日(木)~3月7日(水)までにご本人がお電話または事務所受付にて

※3月8日(木)に抽選結果を館内掲示いたします



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。



歴史講座~西郷隆盛の歩んだ明治維新~

『敬天愛人』の人、西郷どんの人生を振り返る

大河ドラマも

始まったワン!

日時:3月16日、23日、30日 すべて金曜日の連続講座

10:00~12:00

場所:2階洋室

講師:山岡 昭氏(歴史研究家)

定員:30名(抽選) 持ち物:筆記用具

申込:1月25日(木)~3月8日(木)までにご本人様が電話または直接事務所受付にて

※3月9日(金)に抽選結果を館内掲示いたします

(素) オリンピアンをお招きして ・ フッキーのHAPPY!! ノルディックウォーキング体験教室

ノルディックウォーキングとは?

北欧フィンランドでクロスカントリースキーの夏場のトレーニングとして生まれました。両手にポールを持つことにより4足歩行となり、関節への負担が少なく、運動効果が高まります。

日時:2月15日 木曜日 13:30~15:00

場所: 2階洋室 ※天気が良ければ広場へ移動して体験教室をします♪

講師:工藤博氏(アメリカソルトレークシティ冬季オリンピッククロスカントリー日本代表)

藤原苳子氏(ノルディックウォーキング上級インストラクター)

定員:20名(抽選)

持ち物:なし ※ポールはご用意します。動きやすい服装でお越しください。

申込:1月25日(木)~2月7日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※2月8日(木)に抽選結果を館内掲示いたします

4館合同いきいきプラザ新規登録キャンペーン

お友達をご紹介ください

開催期間:4月1日(日)~14日(土) ※期間限定の教室見学会も実施予定!

<u>詳細は次号でご紹介します。お楽しみに☆</u>



音楽に合わせて行う楽しい軽運動 気軽にスローエアロビック

『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

日時:3月16日、20日、23日、30日 火曜日・金曜日

27日を除く全4回 13:30~15:00

場所:2階洋室

講師:浅山美樹氏(健康トレーニング火曜午後・水曜午前トレーナー)

定員:20名(抽選)

持ち物:飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服

申込:1月25日(木)~3月5日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※3月6日(火)に抽選結果を館内掲示いたします



「おりがみひろば」がお申込不要のサロンになりました!

愛らしいお雛様とお内裏様を作ります♪

日時:2月25日 日曜日 13:30~15:00

場所: 1階敬老室

申込:区民の方ならどなたでも♪

持ち物:お好みのおりがみ(普通サイズ)数枚

※和紙ならなお可



サロン事業のご案内 お申込み不要!お気軽にお越しください♪

※麻雀、将棋、カラオケボランティアさん募集中!

サロン名	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	10:00~13:30 13:30~17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15~15:30		
		10:00~13:30 13:30~16:45	70779900				
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		

豊岡いきいきプラザ 交通のご案内

地下鉄

オリンピアン 工藤博氏

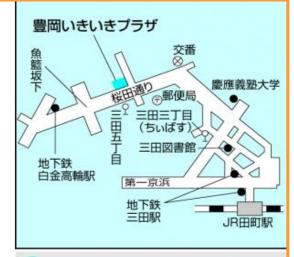
南北線・三田線白金高輪駅 2番出口 徒歩10分 三田線・浅草線三田駅 A3番出口 徒歩15分 JR山手線・京浜東北線田町駅 西口 徒歩15分 都バス

(田87)田町駅から渋谷駅

(東98)東京駅丸の内南口から等々力操車場 「三田五丁目」バス停 下車、目の前

白金高輪駅2番出口より桜田通りを慶應大学方面へ 道なりに進んでいただき、三田五丁目バス停の目の前です。 向かい側にケーヨーデイツーがあります。

港区立豊岡いきいきプラザ TeL03-3453-1591



」 ちぃばす高輪ルート「三田三丁目」徒歩8分