カラオケサロン
今月の課題曲は
森　昌子
「惚れさせ上手」

5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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		敬：輪投げサロン 10:00～11:30 ふ：会食サービス 11:45～12:30			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
7	8	9	10	11	12	13
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	和：手芸教室 13:00～15:00 敬：絵手紙講座 13:30～15:30	洋：ラテアート 10:00～12:30 敬：太極拳教室 13:00～14:30 ふ：朗読講座 14:00～15:30 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：利用者懇談会 15:30～16:30	敬：麻雀教室 10:00～13:00 ※ウクレレサロンは 今月はお休みです
14	15	16	17	18	19	20
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 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：会食サービス 11:45～12:30 敬：みんなでわくわく 輪投げをしよう 15:30～17:00	敬：ボイトレ 10:30～12:00	洋：太極拳教室 13:00～14:30 敬：マンドリン コンサート 14:00～15:00	敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30	ふ：麻雀教室 10:00～13:00
21	22	23	24	25	26	27
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	和：手芸教室 13:00～15:00 敬：絵手紙講座 13:30～15:30	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
28	29	30	31	**いきプラ体操**		
敬：フラダンス 10:00～11:00 敬：おりがみひろば 13:30～15:00	洋：Happy English 13:00～14:00 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：会食サービス 11:45～12:30	敬：ボイトレ 10:30～12:00	 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！		

平成29年4月25日発行
No.390

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 5月号

☆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

新年度からマネージャーが変わりました！

新マネージャー『志田（しだ）』より
　4月から豊岡いきいきプラザのマネージャーとなりました志田と申します。
利用者の皆さまが楽しく過ごしていただけるように元気と笑顔で頑張ります！
どうぞ、よろしくお願い致します♪

無料 マンドリンアンサンブルコンサート

～新緑の季節に聴いてみたい、
日本の名曲から映画音楽まで～

日　時：5月18日　木曜日
14：00～15：00
ゲスト：マンドリンアンサンブル6432の皆さん
対　象：港区民
申　込：不要。当日、直接会場へお越しください♪

マンドリンを主としたマンドラ・ギターの合奏によるきれいな音色！
「瀬戸の花嫁」「ここに幸あり」「みかんの花咲く丘」など、
5月のそよ風のような調らべをぜひ！会場の皆さんで歌う曲もありますよ♪

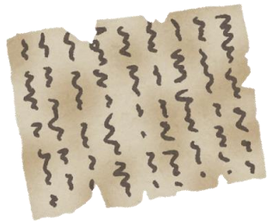
講座・イベント紹介

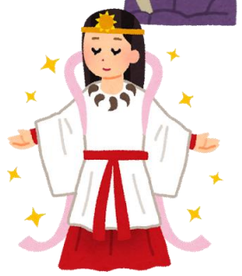
※コンサート等の一部を除く全ての講座は６０歳以上の港区民の方が対象です。

人気の歴史講座もシリーズでスタート！

無料 歴史講座～あなたの知らない古事記の世界～

日本の神話から推古天皇まで、
知っているようで知らない古事記を読み解く！





日時：6月3日、10日、17日　全３回
　　すべて土曜日　14：00～16：00
場所：１階敬老室
講師：山岡　昭氏（歴史研究家）
定員：30名（抽選）
持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
申込：4月25日（火）～5月26日（金）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※5月27日（土）に抽選結果を 館内掲示いたします

☆今月の児童交流事業☆　今年度も児童館の子ども達と楽しく！

無料 みんなでわくわく！わなげをしよう！

日時：5月16日　火曜日
　　15：30～17：00
場所：１階敬老室
定員：10名（先着順）　持ち物：なし
申込：不要。当日、直接会場へお越しください

サロンにいらっしゃいませんか！

申し込みをしていなくても、
登録証があればその場でご参加いただけます！
お問い合わせ・お申し込みは事務所受付まで☆

☆いきプラ体操：毎朝9時15分～45分
　ストレッチや簡単な筋トレをして１日元気に過ごしましょう！
☆健康相談：金曜日10時～12時 / 13時～16時
　血圧測定や健診結果の相談など看護師が無料で対応いたします

お申込み不要！お気軽にお越しください♪

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	10：00～17：00	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

バスハイクに行ってきました

3月30日（木）利用者の皆さんとバスハイクで『甲斐の国』山梨に行きました。
当日はお天気にも恵まれ、信玄餅工場を見学し、武田神社に参拝しました。
昼食後は、ハーブ園に立ち寄り、ワイン工場では試飲を楽しみました。

ワインやほうとう、信玄餅、
おいしいお土産をたくさんリュックに
詰めて無事に帰って来ました。

～利用者懇談会のお知らせ～

日時：5月12日　金曜日　15：30～16：30
場所：１階敬老室　※カラオケサロン終了後に行います
申込：不要。お気軽にお越しください♪
イベントや今後の予定を報告します。カラオケサロンのボランティア募集や麻雀サロンのルール、入浴ルールについてご意見・ご要望がございましたら是非お聞かせください！

プリザーブドフラワーのサークルができました！

豊岡いきいきプラザで毎月開催していたプリザーブドフラワーアレンジメント講座が自主的なサークルとして活動をスタートしました！ご興味のある方、ぜひ一緒に活動しませんか♪

※活動日　２か月に1回（都合で変更の場合もあり）
　　水曜日　14：00～16：00
初回：5月24日　水曜日　14：00～16：00
お問合わせは担当：今中まで