

初めての方、大歓迎
☆いきプラ体操☆
毎朝9時15分～9時45分

3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30年2月25日発行
No.400

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 3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

介護予防あおぞらと
高輪地区高齢者相談センターの地域交流サロン
みんな来てきて！
みなきてカフェ
～歌声喫茶は優し懐かし春のうた～



バンド「お口といつまでも」始動！

日時：3月21日 水曜日 13：30～16：00
場所：1階敬老室
対象：港区民の方
費用：100円(コーヒー代)
演奏：バンド「お口といつまでも」のメンバー
申込：不要、当日直接会場へ



おりがみひろば～春満開、桜を折ろう！～
日時：3月25日(日) 場所：1階敬老室
持物：折り紙(ピンク)×5枚以上
申込：60歳以上の港区民の方ならどなたでも
4月の開花に先駆けて、桜の花びらを折ります。



日	月	火	水	木	金	土	
カラオケサロン 今月の課題曲は 桜井くみ子 「海宿」		*豊岡ロードショー* 3月30日(金) 17:00～19:00 『ガス燈』 監督:ジョージ・キューカー 主演:イングリッド・バーグマン シャルル・ボワイエ		1	2 ☁	3	
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	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
4	5 ☁	6	7 ☁	8	9 ☁	10	
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	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	
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	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 洋:みんなでわくわく ラダーゲッター 15:30～17:00	敬:絵手紙講座 13:30～15:30	洋:歴史講座 10:00～12:00 敬:太極拳教室 13:00～14:30 洋:防災食講座 14:00～16:00	敬:スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬:カラオケサロン 13:15～15:30 洋:スローエアロ 13:30～15:00	敬:麻雀教室 10:00～13:00	
18	19 ☁	20	21 ☁	22	23 ☁	24	
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:会食サービス 11:45～12:30 洋:スローエアロ 13:30～15:00	敬:ポイトレ 10:30～12:00 敬:みなきてカフェ 13:30～16:00 	ふ:朗読講座 14:00～15:30	敬:スポーツ吹矢 10:00～11:45 洋:歴史講座 10:00～12:00 敬:カラオケサロン 13:15～15:30 洋:スローエアロ 13:30～15:00	敬:麻雀教室 10:00～13:00	
25	26 ☁	27	28 ☁	29	30 ☁	31	
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 ふ:会食サービス 11:45～12:30	敬:絵手紙講座 13:30～15:30 和:手芸教室 13:00～15:00		敬:スポーツ吹矢 10:00～11:45 洋:歴史講座 10:00～12:00 敬:カラオケサロン 13:15～15:30 洋:スローエアロ 13:30～15:00 敬:ロードショー 17:00～19:00	敬:麻雀教室 10:00～13:00	

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

リフレッシュヨガ

日時：4月9日～7月30日 月曜日 13:30～14:30 祝日を除く全15回
 場所：1階敬老室 定員：15名(抽選) ※初回・最終回に体力測定を行います。
 講師：みゆき氏
 持物：飲み物、汗拭きタオル ※当日は動きやすい服装でお越しください
 申込：2月25日(日)～3月25日(日)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※3月26日(月)に抽選結果を館内掲示いたします

無料

朗読講座

日時：4月12日・26日、5月10日、6月14日・28日、7月12日、8月9日・23日
 9月13日、27日 いずれも木曜日14:00～15:30
 場所：1階ふれあいルーム (2階和室の場合あり) 定員：12名(抽選)
 講師：阿部 義高氏(朗読赤十字奉仕団委員長)
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 申込：2月25日(日)～3月20日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※3月22日(木)に抽選結果を館内掲示いたします

チャレンジコミュニティ・クラブ共催 英会話入門フッキーのHappy English!

日時：4月2日～9月24日 月曜日 13:00～14:00 全26回
 場所：2階洋室 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：藤原 冬子氏
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 教材：NHK出版 おとなの基礎英語 毎月514円 ※毎月、各自でご用意ください。
 申込：2月25日(日)～3月25日(日)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※3月28日(水)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

無料

豊岡川柳クラブ

日時：4月5日～9月6日 16:30～18:00 毎月第1木曜日
 場所：1階敬老室
 定員：15名(抽選) 持物：筆記用具
 講師：植竹 団扇氏
 申込：2月25日(日)～3月21日(水)までにご本人様が電話または直接事務所受付にて
 ※3月22日(木)に抽選結果を館内掲示いたします



課題
「わくわく」

無料

はじめてでも楽しくできる♪フラダンス教室

日時：4月1日～9月30日 日曜日 10:00～11:00
 場所：1階敬老室 定員：14名(抽選)
 講師：上谷 芳子氏
 持物：飲み物、汗拭きタオル ※当日は動きやすい服装でお越しください
 申込：2月25日(日)～3月23日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※3月24日(土)に抽選結果を館内掲示いたします



無料

送る楽しさ！受け取る嬉しさ！絵手紙講座

季節感あふれる絵手紙を描いてみませんか？

日時：4月11日～9月26日 毎月第2・4水曜日 13:30～15:30 (8月はお休み)
 場所：1階敬老室 定員：15名(抽選)
 講師：増成順子氏
 持ち物：中筆2本、面相筆1本、顔彩、墨汁、硯、パレット、絵手紙用はがきなど
 申込：2月25日(日)～3月26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28日(水)に抽選結果を館内掲示いたします

無料

はじめての麻雀教室

日時：4月8日～7月29日 土曜日 全17回 10:00～13:00
 場所：1階敬老室 定員：16名(抽選)
 講師：北野道尚氏
 申込：2月25日(日)～3月21日(水)までにご本人様が事務所受付にてアンケートを
 ご記入の上お申し込み下さい ※お電話でのお申し込みはできません
 ※3月24日(土)に抽選結果を館内掲示いたします



無料

ボイストレーニング

日時：4月4日～7月18日 毎月第1・3水曜日 10:00～12:00 (5月2日はお休み)
 場所：1階敬老室
 定員：35名(抽選) 持物：飲み物、汗拭きタオル、靴を入れる袋(必要な方)
 講師：水野 幹子氏
 申込：2月25日(日)～3月20日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※3月21日(水)に抽選結果を館内掲示いたします

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！

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
	日	10:00～13:30 13:30～16:45			
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