



日	月	火	水	木	金	土
<p>初めての方、大歓迎！ ☆いきプラ体操☆ 9時15分～9時45分</p>		<p>1</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30</p> <p>会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>2 </p>	<p>3</p> <p>豊岡川柳クラブ 16:30～18:00</p>	<p>4 </p> <p>カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>5</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>
<p> 入浴日 月・水・金 12:00～16:00 ※受付は15:30まで</p>						
<p>6</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p>	<p>7 </p> <p>Happy English 13:00～14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>8</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30</p> <p>会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>9 </p> <p>絵手紙講座 13:30～15:30</p>	<p>10</p> <p>太極拳教室 13:00～14:30</p> <p>朗読講座 14:00～15:30</p> <p>脳トレ講座 あたまの体操 14:30～16:00</p>	<p>11 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00～11:45</p> <p>カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>12</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p> <p>ウクレレサロン 14:00～16:00</p>
<p>13</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p>	<p>14 </p> <p>Happy English 13:00～14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>15</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30</p> <p>会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>16 </p> <p>ポイトレ 10:30～12:00</p> <p>みなぎてカフェ 13:30～16:00</p> <p> 断辞郎が遊びに来るよ！</p>	<p>17</p> <p>太極拳教室 13:00～14:30</p> <p>マンドリンアンサンブルコンサート 14:00～15:00</p>	<p>18 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00～11:45</p> <p>カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>19</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>
<p>20</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p>	<p>21 </p> <p>Happy English 13:00～14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>22</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30</p> <p>会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>23 </p> <p>絵手紙講座 13:30～15:30</p>	<p>24</p> <p>太極拳教室 13:00～14:30</p>	<p>25 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00～11:45</p> <p>カラオケサロン 13:15～15:30</p> <p>利用者懇談会 15:30～16:00</p> <p>豊岡ロードショー 17:00～19:00</p>	<p>26</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>
<p>27</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p> <p>おりがみひろば 13:30～15:00</p>	<p>28 </p> <p>Happy English 13:00～14:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>29</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30</p> <p>会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>30 </p>	<p>31</p> <p>今月の豊岡ロードショー</p> <p>『汚名』 1946年製作 監督：アルフレッド・ヒッチコック 主演：イングリッド・バーグマン ケーリー・グラント</p>		

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！

みなぎてカフェ

日本の伝統芸能を楽しもう！

日時：5月16日(水) 13:30～16:00
 場所：1階敬老室
 対象：どなたでも
 費用：100円(コーヒー代)
 出演：東京藝術大学 邦楽科の皆様
 申込：不要 当日直接会場にお越しください



常連の方も初めての方も、通りすがりの方も大歓迎！美味しいコーヒーを用意して、お待ちしております。

《同時開催 講座》

生ごみが園芸の肥料に?!
オリジナル肥料づくりのすすめ

講師：みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量推進係

初夏の過ごしやすい季節にガーデニングをはじめませんか？

【だんじろう】 マスコットの「だんじろう」と「リユ一助」も遊びに来るよ！ 【リユ一助】

講座・イベント紹介

フラワーアレンジメント講座

生のお花を素敵にアレンジして、食卓の見栄えを良くしてみませんか？

日時：6月14日 木曜日 14:00～16:00

場所：2階洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：15名(抽選)

費用：1300円(花材料代含む)

講師：戸田 亮氏

持物：ハサミ(貸与可)、持ち帰り用袋(20cm×25cm)

申込：4月25日(水)～6月4日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて

6月5日(火)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

ご当選後、講座前日までにお支払ください。6月11日(月)以降の返金はできません。



無料

マンドリンアンサンブルコンサート

日本の抒情歌にイタリア民謡など、懐かしの曲をお楽しみください♪

日時：5月17日 木曜日 14:00～15:00

場所：1階敬老室

対象：港区民ならどなたでも

出演：マンドリンアンサンブル6432の皆様

申込：不要、当日直接会場へ



無料

バランストレーニング足腰元気

筋力、バランス力を高める運動により、転倒・骨折の予防ができます

日時：6月7日～9月20日 木曜日 10:00～11:30 全16回

場所：1階敬老室

定員：8名(先着順)

講師：看護師、介護予防運動指導員

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください

申込：高輪地区高齢者相談センター 電話：03-3449-9669

※ご本人が直接、上記窓口へお申し込みください。当館でのお申し込みは出来ません。

おりがみひろば ～跳ねるよ、ピョンピョンカエル！～

日時：5月27日(日) 13:30～15:00

場所：1階敬老室

対象：60歳以上の港区民

持物：折り紙数枚

申込：不要、当日直接会場へ

梅雨が近いので、雨の日に見かけるカエルを折ります



背中を押すと
ピョンと跳ね
るよ



利用者懇談会のお知らせ



日時：5月25日 第1木曜日 15:30～16:00

場所：1階敬老室

対象：60歳以上の港区民 (普段豊岡いきいきプラザをご利用の方)

申込：不要、当日直接会場へ



是非とも皆様のご意見をお聞かせください。

- 麻雀卓を増やして欲しい
- 教養娯楽室のルールを自分たちで作りたい
- 麻雀サロンにボランティア講師を呼んで欲しい
- フラット来て、お茶を飲める場所を作ってください



これまでに挙げたご意見の例



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
	日	10:00～13:30 13:30～16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00～16:00

港区立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

電話：03-3453-1591 FAX：03-3453-3613

【開館時間】月曜から土曜：9:00～21:30
日曜日：9:00～17:00

●電車

地下鉄三田線・浅草線 三田駅 A3番出口 徒歩15分
地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 2番出口 徒歩10分
JR山手線・京浜東北線 田町駅 西口 徒歩15分

●都営バス

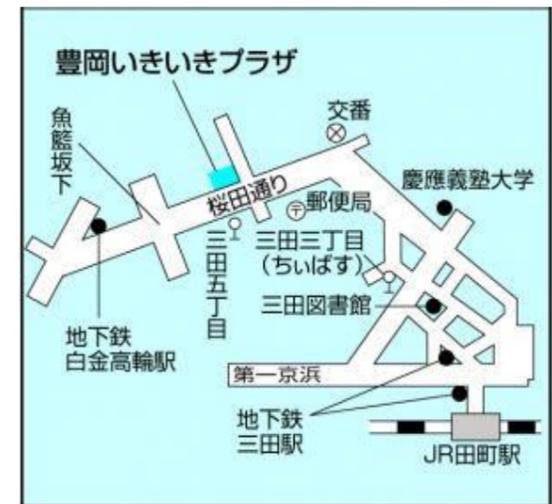
(田87) 田町駅から渋谷駅 三田五丁目バス停前
(東98) 東京駅丸の内南口から等々力操車場 三田五丁目バス停前

●港区コミュニティバスちいばす

(高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前
三田三丁目バス停 徒歩8分

ホームページ <http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp/>

メールアドレス ikiiki-toyooka@foryou.or.jp



★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。

★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。

★当プラザには駐車場がございません。公共交通機関のご利用をお願い致します。