

日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 1月25日(金) 17:00~19:00 『哀愁』 1940年製作 監督:マーヴイン・ルロイ 主演:ヴィヴィアン・リー :ロバート・ティラー		1	2	3	4	5
		休館日			カラオケサロン 13:15~15:30	麻雀教室 10:00~13:00
6	7	8	9	10	11	12
フラダンス 10:00~11:00	Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 脳トレ講座 あたまの体操 13:30~15:00	絵手紙講座 13:30~15:30	血液検査値の講座 10:30~12:00 脳活体験塾 10:30~11:30 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	スポーツ ウェルネス吹き矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00
13	14	15	16	17	18	19
フラダンス 10:00~11:00	Happy English 13:00~14:00	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 なべさんの 元気湧くわく講座 15:45~17:15	ポイトレ 10:30~12:00 みなきてカフェ 13:30~16:00	脳活体験塾 10:30~11:30 太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	スポーツ ウェルネス吹き矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	麻雀教室 10:00~13:00
20	21	22	23	24	25	26
フラダンス 10:00~11:00	Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	はり・マッサージ 10:00~15:00 会食サービス 11:45~12:30 朝体操 お休みです 輪投げサロン お休みです	はり・マッサージ 10:00~15:00 フラワー アレンジメント 14:00~16:00 朝体操 お休みです 入浴サービス お休みです	脳活体験塾 10:30~11:30 太極拳教室 13:00~14:30	スポーツ ウェルネス吹き矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00	麻雀大会 11:30~17:00
27	28	29	30	31		
フラダンス 10:00~11:00 おりがみひろば 13:30~15:00 千羽鶴を折って つるす会 13:30~15:00	Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 世代間交流 15:30~17:00	絵手紙講座 13:30~15:30	脳活体験塾 10:30~11:30		

初めての方、大歓迎!
☆いきいきプラザ探☆
9時15分~9時45分

入浴日月・水・金
12:00~16:00
※受付は15:30まで

豊岡だより 1月号



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

地域交流サロン&地域情報発信地

港区内などで演奏活動をされている神明マンドリーナさんの
マンドリンとギターの演奏をお楽しみください

日時: 1月16日(水) 13:30~16:00
場所: 1階 敬老室
出演: 神明マンドリーナ
対象: 港区民の方ならどなたでも
費用: 100円
申込: 不要 当日お気軽にお越しください

~ご挨拶~
いつも当館をご利用いただきありがとうございます
2019年もよろしくお願いたします 豊岡いきいきプラザ職員一同

「はり・マッサージサービス」実施に伴い
1月22日(火)は朝の体操、輪投げサロン、教養娯楽室はお休みです
1月23日(水)は朝の体操、浴室利用、教養娯楽室はお休みです

無料 高輪地区年始事業のご案内

箱根駅伝応援カフェ

第94回箱根駅伝の復路の様をテレビ観戦しながら、熱い戦いを応援しませんか?

お汁粉もあるよ!!

日時: 1月3日(木) 10:00~14:00
場所: 高輪いきいきプラザ 1階カフェ
対象: 港区民の方(お汁粉の配布は60歳以上の方が優先となります)
申込: 不要 当日直接会場へ

講座・イベント紹介

無料

なべさんの元気湧くわく講座

日時：1月15日(火) 15:45~17:15
 場所：1階 敬老室
 対象：港区民の方ならどなたでも
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 講師：渡邊 一雄氏



港区民ならどなたでもどうぞ
 60歳未満の方も大歓迎!

これまでの講演内容

- 桂歌丸の人生論を参考に人生観をみんなで語ろう!
- 運命を切り開く因果の法則
- 美空ひばりのすばらしく見事な人生
- 人生を楽しむ! 日野原哲学
- 人生の壁を探る啄木のウタ

etc



講師 渡邊 一雄氏
 (NHK文化センター講師 兼 奉優会理事)

1959年一橋大学法学部卒業後、三菱セミコンダクターアメリカ社長を経て、帰国後、東大病院にここにボランティア代表、日本社会事業大学大学院理事、特別養護老人ホーム等々力の家施設長を勤める。現在は表記の職務の他、都内各地の高齢者センターでの「なべさんの元気湧くわく講座」講師として活躍されている他に、社会人落語家三遊亭大王としても精力的に活動している。

冬のプリザーブドフラワーアレンジメント講座

新年を祝う作品を作ります

日時：1月23日(水) 14:00~16:00
 場所：2階 洋室 定員：20名 費用：3000円(材料費含む)
 持物：ハサミ、持ち帰り用袋(20cm×25cm)
 講師：斎藤 美穂子氏(IFA公認フラワーデザイナー)
 申込：申込受付中~1月13日(日)までにご本人様が
 お電話または事務所受付にて



※1月14日(月)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、講座前日までに窓口にてお支払いをお願いいたします
 ※1月17日(木)以降のキャンセル・ご返金はできません

無料

おりがみひろば



日時：1月27日(日) 13:30~15:00
 場所：1階 敬老室
 定員：港区民の方ならどなたでも
 持物：折り紙数枚
 講師：いきいきプラザ職員
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

2月にふさわしい作品を折ります

これまでの作品例



無料

新春! とよおか麻雀大会

日時：1月26日(土) 11:30~17:00(予定)
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：16名(抽選)
 申込：12月25日(火)~1月18日(金)までにご本人様が事務所受付にて
 ※1月21日(月)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします

無料

千羽鶴を折ってつるす会

日時：1月27日(日) 13:30~15:00
 場所：1階 敬老室
 定員：なし
 持物：なし
 講師：「千羽鶴を折って世界に」の皆様
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

千羽鶴を作ってくださいのボランティアの方を募集しています。日本文化の千羽鶴と一緒に作成しませんか?

また当日以外にも千羽鶴用の折鶴作成のご協力をお願い致しております。是非とも当館までお持ちください。

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!

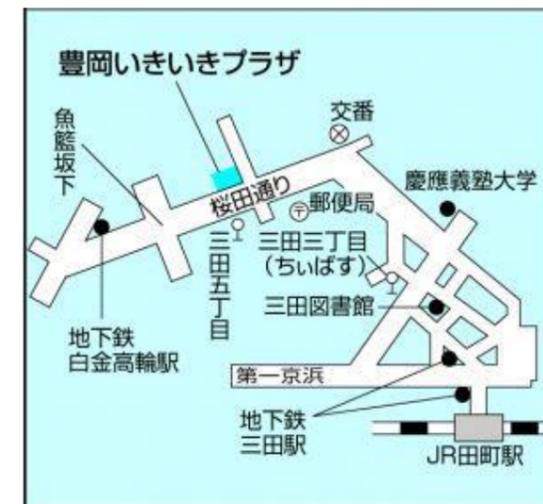
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00~17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00~11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00~13:30 13:30~17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15~15:30
	日	10:00~13:30 13:30~16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00~16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00~16:00

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。公共機関のご利用をお願い致します。