



日	月	火	水	木	金	土
<p>初めての方、大歓迎！ ☆いきいきプラ体操☆ 9時15分～9時45分</p> <p>入浴日 月・水・金 12:00～16:00 ※受付は15:30まで</p>		<p>今月の 豊岡ロードショー 5月29日(金)17:00～19:00</p> <p>『帰らざる河』 1954年製作 監督:オットー・プレミンジャー 主演:ロバート・ミッチャム マリリン・モンロー</p>			<p>1 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>2</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>
<p>3</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p>	<p>4 </p> <p>Happy English 13:00～14:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>5</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>6 </p> <p>ポイトレ 10:30～12:00</p>	<p>7</p> <p>太極拳教室 13:00～14:30 脳トレ講座 あたまの体操 14:30～16:00 豊岡川柳クラブ 16:30～18:00</p>	<p>8 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>9</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00 ウクレレサロン 14:00～16:00</p>
<p>10</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p>	<p>11 </p> <p>Happy English 13:00～14:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30 なべさんの元気 湧くわく講座 15:45～17:15</p>	<p>12</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>13 </p> <p>絵手紙講座 13:30～15:30</p>	<p>14</p> <p>太極拳教室 13:00～14:30 朗読講座 14:00～15:30 フラワー アレンジメント 14:00～16:00</p>	<p>15 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>16</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>
<p>17</p> <p>フラダンス 10:00～11:00</p>	<p>18 </p> <p>Happy English 13:00～14:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>19</p> <p>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 今月は折り紙</p>	<p>20 </p> <p>ポイトレ 10:30～12:00</p>	<p>21</p> <p>太極拳教室 13:00～14:30</p>	<p>22 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケサロン 13:15～15:30</p>	<p>23</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>
<p>24</p> <p>フラダンス 10:00～11:00 おりがみひろば 13:30～15:00</p>	<p>25 </p> <p>Happy English 13:00～14:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30</p>	<p>26</p> <p>輪投げサロン 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30</p>	<p>27 </p> <p>絵手紙講座 13:30～15:30</p>	<p>28</p> <p>朗読講座 14:00～15:30</p>	<p>29 </p> <p>スポーツ吹矢 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</p>	<p>30</p> <p>麻雀教室 10:00～13:00</p>

血液検査値の見方講座

肝臓・胆のう・膵臓のはたらきと病気を知る

日時：7月12日(木) 10:30～12:00
場所：2階洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：30名(抽選)
費用：無料
講師：渡辺 清明氏(NPO法人東京臨床検査医学センター)
申込：豊岡いきいきプラザ窓口またはお電話にて
申込期間：5月25日(金)～7月4日(水)
7月5日(木)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡致します

健康そのもの
膵臓ガンは静かに進行するのだ
肝臓は沈黙の臓器！知らない内に悪くなる

認知症を予防しよう!!

脳トレ講座 あたまの体操

日時：6月7日(木) 14:30～16:00
場所：2階和室
対象：60歳以上の港区民
申込：不要、当日直接会場へ

問題の答えは豊岡いきいきプラザ窓口まで

豊岡いきいきプラザ オリジナル問題

2300円を持って、1200円のワイシャツを買いに行きました。お釣りの出ない支払い方は何通りあるでしょうか？ただし、財布の中身は下記の通りです。

が3枚、 が5枚、 が5枚、 が5枚 答え. 通り

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：6月11日 月曜日 15:45～17:15

場所：1階敬老室

対象：どなたでも

定員：20名(抽選)

講師：渡邊 一雄氏

持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)

申込：5月25日(水)～6月3日(日)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
6月4日(月)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします



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
- 人生の巒を探る啄木のウタ

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、東大病院にこここボランティア代表、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。

無料

カラオケサロン

日時：毎週金曜日 13:15～15:30

場所：1階敬老室

対象：60歳以上港区民

定員：なし

今月の課題曲

松島紀行

歌:水森 かおり 作詞:たかたかし 作曲:弦 哲也

おりがみひろば ～夏のお花、ひまわり～

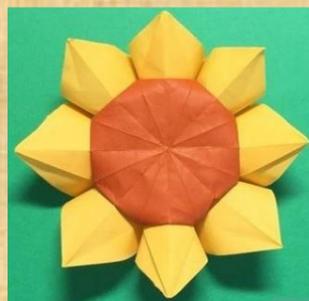
日時：6月24日(日) 13:30～15:00

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



夏の花のひまわりを折っていきます。

ぬりえサロン

日時：毎週土・日曜日 10:00～16:00

場所：ふれあいルームもしくは1階敬老室

対象：60歳以上港区民

定員：なし

持物：なし



ご利用者作品紹介

道具は全てお貸しします。浮世絵、花や果物、かわいい動物まで幅広い題材を取り揃えています。

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！

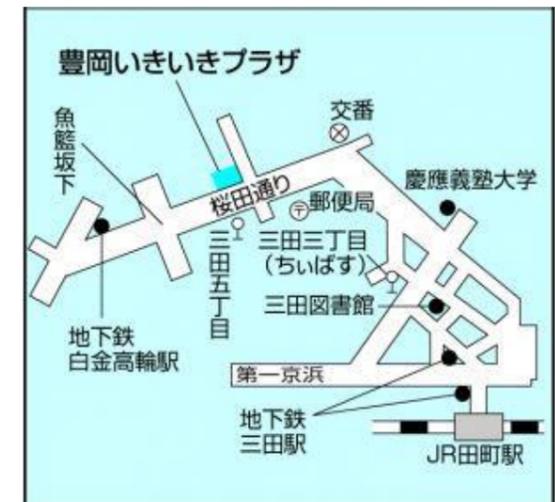
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30 13:30～17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15～15:30
	日	10:00～13:30 13:30～16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00～16:00

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。