

豊岡だより 5月号



いきいきプラザでは、プラザ主催事業のほかに、「介護予防事業」を定期的に開催しております。
 詳細につきましては、各いきいきプラザまでお問い合わせください

日	月	火	水	木	金	土
<p>いきプラ体操 9:15~9:45 (参加自由)</p> <p>入浴日 月・水・金 10:00~16:40 (予約制)</p>					1 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~14:30~	2 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~14:30~
3 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00	4 Do you 英会話? お休み リフレッシュヨガ お休み	5 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30	6 絵手紙講座 13:30~15:30	7 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 豊岡川柳クラブ 16:30~17:30 ダーツサロン 18:00~20:00 ※足腰元気講座 10:15~	8 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~14:30~	9 アロマとハーブ 10:30~11:30 薫風ジャズコンサート 14:00~15:00 ダーツサロン お休み
10 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00	11 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	12 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	13 絵手紙講座 13:30~15:30	14 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00 ※足腰元気講座 10:15~	15 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~14:30~	16 足の健康講座 10:30~11:30 椅子ヨガ 13:10~14:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30
17 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00	18 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 ダーツ大会 15:00~16:30	19 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	20 みんなでスマホ学習会 13:30~15:00	21 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00 ※足腰元気講座 10:15~	22 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~14:30~	23 アロマとハーブ 10:30~11:30 ダーツサロン 14:00~15:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15
24 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00	25 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	26 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	27 絵手紙講座 13:30~15:30 看護師講話 12:00~13:00	28 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00 ※足腰元気講座 10:15~	29 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~14:30~	30 足の健康講座 10:30~11:30 椅子ヨガ 13:10~14:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30
31 ぬりえサロン 13:00~15:00	豊岡ロードショー 毎月選りすぐりの映画を上映中 詳しくは館内ポスターをご覧ください★ 5月29日(金) 17:00~19:00 					

※は介護予防事業

無料 足の健康講座

~いつまでも健康で過ごすために~

日時:5月16日(土)30日(土) 6月6日(土)20日(土) (全4回)
 10:30~11:30

場所:1階 敬老室

定員:12名(抽選) 対象:60歳以上の港区民 持物:履きなれた靴

講師:早川 達也(当館職員)

申込:4月25日(金)~5月8日(金) 抽選 お電話または事務所受付まで
 5月9日(土)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします

無料 初心者向け うた手話

~歌いながら簡単な手話を覚えましょう~

【「世界でひとつだけの花」に合わせて楽しく手話を学びます】

日時:6月8日、22日(月) 全2回 15:00~16:00 場所:1階 敬老室

定員:15名(申込順) 対象:60歳以上の港区民

講師:旗本 由紀子(当館職員)

申込:5月1日(金)~5月22日(金)

お電話または事務所受付まで

無料 ボイストレーニングとコーラス

日時:6月9日(火)~10月27日(火) 第2・4火曜日

①13:30~14:30 ②14:45~15:45 (2部制)

※時間帯のご希望は原則承れません。ご了承ください。

場所:1階 敬老室 定員:各30名(抽選) 対象:60歳以上の港区民

講師:水野 美樹氏

申込:4月26日(日)~5月31日(日) お電話または事務所受付まで

6月1日(月)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします

講座・イベント

無料

狙って楽しい！ダーツ大会

腕試しダーツチャレンジ！挑戦者求む！

日時:5月18日(月)15:00~16:30
場所:1階 敬老室 定員:5名(申込順)
対象:60歳以上の港区民
申込:受付中~定員に達するまで
お電話または事務所受付まで
定員になり次第締め切り



無料 みなきてカフェ ~皆でスマートフォン学習会~

今話題の東京ペイやみなとクPAY! やり方がわからない方、一緒に学習しましょう!

日時:5月20日(水)13:30~15:00
場所:1階 敬老室 定員:15名(申込順)
対象:60歳以上の港区民 持物:自分のスマートフォン
講師:社会福祉協議会スマホタブレットマイスター
申込:4月25日(土)~定員に達するまで お電話または事務所受付まで
定員になり次第締め切り

エコプラザ出前講座「種から育てるコットン栽培」

ご家庭で希少な和綿を育ててみませんか?

日時:6月1日(月)14:00~15:00
場所:2階 洋室 定員:20名(初めての方を優先に抽選)
対象:60歳以上の港区民 材料費:500円
講師:エコプラザ職員
申込:5月1日(金)~5月19日(火) お電話または事務所受付まで
5月20日(水)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします



セルフお灸講座



~初夏を元気に乗り切る養生法~

日時:6月6日(土)11:30~12:30
場所:1階 敬老室 定員:10名(抽選)
対象:60歳以上の港区民 材料費:500円
申込:5月1日(金)~5月22日(金)まで
お電話または事務所受付まで
5月23日(土)以降、ご当選の方のみお電話にてご連絡いたします

無料

看護師講話 ~100年使える頭と身体を作る~最大の敵は「ストレス」

高齢者の「心と身体を守るストレスケア」

日時:5月27日(水)12:00~13:00
場所:2階 洋室 定員:30名(申込順)
対象:60歳以上の港区民
申込:5月13日(水)~定員に達するまで
お電話または事務所受付まで
定員になり次第締め切り

「ストレスが何故老化を加速させるのか」「今日からできる具体的な対策」を看護師視点からわかりやすく伝える内容です★

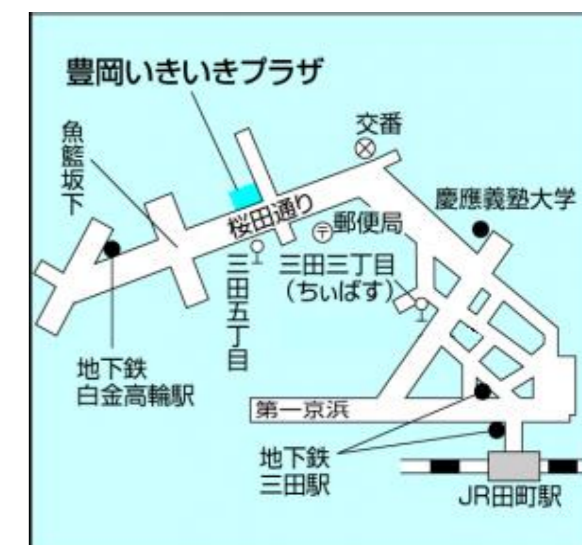


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)

〒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

メールアドレス ikiki-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。