

# 豊岡だより 4月号



日	月	火	水	木	金	土
	🔥 1 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	2 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	🔥 3	4 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00	🔥 5 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	6 ぬりえサロン 10:00~16:00 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
7 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	🔥 8 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	9 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45	🔥 10 絵手紙講座 13:30~15:30 個別スマホ相談会 14:00~15:50	11 ダーツサロン 17:00~19:00	🔥 12 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	13 ぬりえサロン 10:00~16:00 朗読・話し方講座 10:30~11:30 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
14 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 津軽三味線演奏会 14:00~15:00	🔥 15 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	16 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 美爪講座 15:00~16:00 スローエアロビック お休み	🔥 17	18 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	🔥 19 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	20 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~16:00
21 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	🔥 22 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	23 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45	🔥 24 絵手紙講座 13:30~15:30	25 ダーツサロン 17:00~19:00	🔥 26 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 みのあるさんの歌ボラ 15:30~16:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00	27 ぬりえサロン 10:00~16:00 朗読・話し方講座 10:30~11:30 春の落語&漫才 14:00~15:15 看護師に相談してみよう お休み ダーツサロン お休み
28 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00	🔥 29 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み	30 スローエアロビック 15:00~15:45 音芝会寄席 14:00~15:00	いきプラ体操 9:15~9:45 入浴日月・水・金 10:00~16:40		豊岡 ロードショー 4月26日(金) 17:00~19:00 CINEMA	

**無料** 津軽三味線演奏会

日時：4月14日(日) 14:00~15:00  
 場所：1階 敬老室 演者：津軽三味線サークル  
 定員：25名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
 申込：3月25日(月)~4月10日(水)までに、お電話または事務所受付まで  
 ※当選者のみ、4月11日(木)以降、電話にてご連絡します。

**無料** 春の落語&漫才 「お笑いを一席」

豊岡いきいきプラザで大いに笑ってみませんか?

日時：4月27日(土) 14:00~15:15  
 場所：1階 敬老室  
 演者：【落語】いち春、千葉家藤三郎【漫才】送りバント  
 定員：20名程度(先着順) 対象：60歳以上の港区民  
 申込：4月1日(月)から、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** ~豊岡いきいきプラザ春の演芸会~ 「音芝会寄席」

日時：4月30日(火) 14:00~15:00  
 場所：1階 敬老室  
 演者：【落語】立川幸路 【三味線漫談】藤本芝裕  
 定員：25名(先着順) 対象：60歳以上の港区民  
 申込：4月11日(木)から、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** リクエストに応じて第3弾! プロのネイリストによる「美爪講座」

綺麗で自分らしい、美しい手元に見ませんか?

日時：4月16日(火) 15:00~16:00  
 場所：1階 敬老室 材料費：100円  
 持ち物：**ハンドクリーム・フェイスパウダー**  
 定員：15名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：3月25日(月)~4月8日(月)までに、お電話または事務所受付まで  
 ※当選者のみ、4月9日(火)以降、電話にてご連絡します。

## 講座・イベント紹介

### 無料 初心者向け！個別スマホ相談会

日時：4月10日(水)  
①14:00～ ②14:45～  
③15:30～

場所：1階 ふれあいルーム  
定員：①～③各1名ずつ(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：福田 秋江氏  
持物：スマートフォン、飲み物  
申込：3月25日(月)～4月3日(水)まで  
お電話または事務所受付まで  
※4月4日(木)以降、当選者のみに  
電話にてご連絡いたします。

30分  
お1人につき  
ずつです

### 無料 輪投げサロン



日時：毎週火曜日 10:00～11:30  
場所：1階 敬老室  
定員：18名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：不要  
※当日直接会場へお越しください

### 無料 ダーツサロン

日時：毎週木曜日 17:00～19:00  
(※第1木曜日は18:00～)  
毎週土曜日 14:00～15:30  
場所：1階 敬老室 定員：18名  
対象：60歳以上の港区民  
持物：飲み物、タオル  
申込：不要 当日直接会場へお越しください

初心者の方も大歓迎！  
4/27(土)は、  
ダーツサロン、お休みです。



### 無料 豊岡ロードショー



毎月選りすぐりの作品を上映しています！  
お気軽に職員までお問合せ下さい！！  
内容はポスターでも掲示致します(^O^)/

日時：4月26日(金) 17:00～19:00  
場所：1階 敬老室 定員：12名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：飲み物  
申込：不要 当日直接会場へお越しください

### 無料 皆で歌おう♪『みのるさんの歌ボラ』

懐かしい曲をギターの音色と共に  
歌いませんか？

日時：4月26日(金) 15:30～16:30  
場所：1階 敬老室  
定員：20名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：3月25日(月)から、  
お電話または事務所受付まで  
(定員に達するまで)

Zoom  
配信  
です



無料

### 豊岡川柳クラブ

日時：令和6年4月～令和7年3月 第1木曜日  
16:30～18:00  
場所：1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民 講師：団扇氏  
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
申込：現在、年間メンバーを追加募集中。  
お電話または事務所受付まで



みなさんのご参加  
お待ちしております

無料

### ぬりえサロン

脳トレやストレス解消に  
ぬりえはいかがですか？



日時：毎週土・日曜日 10:00～16:00  
場所：1階 ふれあいルーム  
定員：6名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：不要 当日直接会場へお越しください

無料

### 看護師に相談してみよう

日頃のお悩みや疑問など  
看護師にお話してみませんか？

日時：毎週土曜日  
(変更となる場合もございます)  
①14:00～②14:45～(各回30分)  
場所：1階 敬老室  
定員：1名ずつ(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：飲み物  
講師：鋤本 教子(当館看護師)  
申込：お電話または事務所受付まで

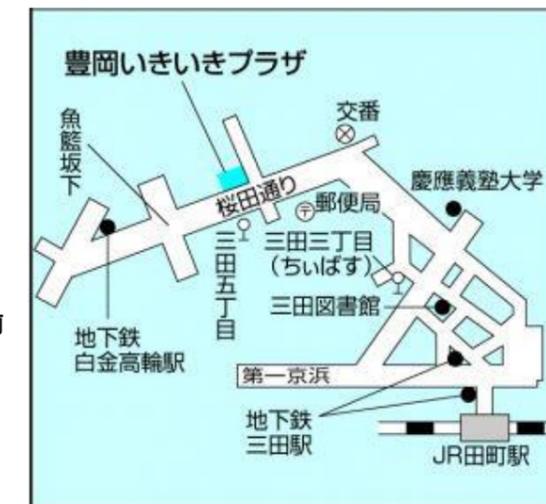


### 港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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](mailto: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。