

## 豊岡だより 11月号



11月限定！男女別講座のご案内♪

無料

### 男性のための尿トラブル講座

日時：11月24日 火曜日  
13:00～14:30  
場所：1階敬老室 定員：男性のみ10名（**抽選**）  
持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方のみ）  
講師：船津良夫氏（ユニ・チャーム排泄ケア研究所）  
申込：11月1日（日）～11月20日（金）  
ご本人様がお電話または事務所受付にて  
※抽選結果は11月21日（土）に館内掲示いたします。  
前立腺の老化や尿の勢いの低下についてお話し  
て頂きます。ちょっとしたお土産付き♪

### 女性のための尿トラブル講座

日時：11月25日 水曜日  
10:00～11:30  
場所：1階敬老室 定員：女性のみ10名（**抽選**）  
持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方のみ）  
講師：福川三佳子氏（ユニ・チャーム排泄ケア研究所）  
申込：11月1日（日）～11月20日（金）  
ご本人様がお電話または事務所受付にて  
※抽選結果は11月21日（土）に館内掲示いたします  
尿もれとセルフケア、骨盤底筋トレーニングに  
ついて学びます。ちょっとしたお土産付き♪

### 秋のコンサートのご案内♪

#### ゴスペル&合唱コンサート

無料

日時：11月1日 日曜日  
14:00～15:00  
場所：1階敬老室 定員：30名  
出演：ATO Bright Sunup  
（エートゥーブライトサナップ）  
申込：不要 お気軽にお越しください♪  
私たちは社会人で、仕事終わりに練習をして  
います。今日がこのチームの初ステージ  
です。ゴスペル曲に加えて懐かしの童謡も  
歌います。是非、お楽しみください。  
～ATO Bright Sunupの皆様より～

### 子供たちとの世代間交流事業のご案内♪

#### みんなでクッキングをしよう♪

日時：11月20日 金曜日  
15:30～17:00  
場所：児童館3階第1クラブ室  
定員：10名（**抽選**）  
材料費：**50円**（抽選後、受付にてお支払い下さい）  
持ち物：エプロン・三角巾  
申込：11月6日（金）～11月12日（木）  
必ずご本人様が事務所受付にて  
※お電話での申込不可  
※抽選結果は11月13日（金）  
に館内掲示いたします



講座のお申込み、お問合わせはこちらまで  
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 TEL：03-3453-1591  
メール：[ikiiki-toyooka@foryou.or.jp](mailto:ikiiki-toyooka@foryou.or.jp) ホームページ：<http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp>



| 日                                                    | 月                                                          | 火                                                  | 水                        | 木                                                             | 金                                                             | 土                                                  |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1                                                    | 2                                                          | 3                                                  | 4                        | 5                                                             | 6                                                             | 7                                                  |
| 敬:フラダンス<br>(10:00～11:00)                             |                                                            | 敬:輪投げ教室<br>(10:00～11:30)                           | 敬:ポイトレ<br>(10:30～12:00)  |                                                               | 敬:スポーツ吹矢<br>(10:00～11:45)                                     | 敬:麻雀教室<br>(10:00～13:00)                            |
| 敬:ゴスペル&<br>合唱コンサート<br>(14:00～15:00)                  | 洋:書道教室<br>(13:30～15:30)<br>敬:リフレッシュ<br>ヨガ<br>(13:30～14:30) | 和:朗読講座<br>(14:00～15:00)<br>敬:英会話<br>(15:00～16:30)  | 敬:手芸教室<br>(13:00～15:00)  | 敬:太極拳教室<br>(13:00～15:00)<br>洋:血液検査値<br>の見方講座<br>(13:30～15:00) | 敬:カラオケ教室<br>(13:15～15:30)                                     |                                                    |
| 8                                                    | 9                                                          | 10                                                 | 11                       | 12                                                            | 13                                                            | 14                                                 |
| 敬:フラダンス<br>(10:00～11:00)                             |                                                            | 敬:輪投げ教室<br>(10:00～11:30)                           |                          |                                                               | 敬:スポーツ吹矢<br>(10:00～11:45)                                     | 洋:歴史講座<br>(10:00～12:00)<br>敬:麻雀教室<br>(10:00～13:00) |
|                                                      | 敬:リフレッシュ<br>ヨガ<br>(13:30～14:30)                            | 敬:英会話<br>(15:00～16:30)                             | 敬:絵手紙教室<br>(13:30～15:30) | 敬:川柳クラブ<br>(16:30～18:00)                                      | 敬:カラオケ教室<br>(13:15～15:30)                                     | 敬:ウクレレ教室<br>(14:00～16:00)                          |
| 15                                                   | 16                                                         | 17                                                 | 18                       | 19                                                            | 20                                                            | 21                                                 |
| 敬:フラダンス<br>(10:00～11:00)                             |                                                            | 敬:輪投げ教室<br>(10:00～11:30)                           | 敬:ポイトレ<br>(10:30～12:00)  |                                                               | 敬:スポーツ吹矢<br>(10:00～11:45)                                     | 敬:麻雀教室<br>(10:00～13:00)                            |
|                                                      | 洋:書道教室<br>(13:30～15:30)<br>敬:リフレッシュ<br>ヨガ<br>(13:30～14:30) | 敬:朗読講座<br>(13:30～14:30)<br>敬:英会話<br>(15:00～16:30)  | 敬:手芸教室<br>(13:00～15:00)  | 敬:太極拳教室<br>(13:00～15:00)                                      | 敬:カラオケ教室<br>(13:15～15:30)<br>児:みんなで<br>クッキング<br>(15:30～17:00) | ふ:ぬりえ<br>ランチョンマット<br>(17:00～18:30)                 |
| 22                                                   | 23                                                         | 24                                                 | 25                       | 26                                                            | 27                                                            | 28                                                 |
| 敬:フラダンス<br>(10:00～11:00)                             |                                                            | 敬:輪投げ教室<br>(10:00～11:30)                           | 敬:尿トラブル<br>(10:00～11:30) |                                                               | 敬:スポーツ吹矢<br>(10:00～11:45)                                     | 洋:歴史講座<br>(10:00～12:00)<br>敬:麻雀教室<br>(10:00～13:00) |
| 洋:脳トレ学園<br>(14:00～15:00)<br>敬:歌声サロン<br>(15:00～15:30) |                                                            | 敬:尿トラブル<br>(13:00～14:30)<br>敬:英会話<br>(15:00～16:30) | 敬:絵手紙教室<br>(13:30～15:30) | 敬:太極拳教室<br>(13:00～15:00)                                      | 敬:カラオケ教室<br>(13:15～15:30)<br>敬:映画鑑賞会<br>(17:00～19:00)         | 洋:脳トレ学園<br>(14:00～15:00)                           |
| 29                                                   | 30                                                         |                                                    |                          |                                                               |                                                               |                                                    |
| 敬:フラダンス<br>(10:00～11:00)                             |                                                            |                                                    |                          |                                                               |                                                               |                                                    |
| 敬:おりがみ<br>(13:30～15:00)                              | 敬:リフレッシュ<br>ヨガ<br>(13:30～14:30)                            |                                                    |                          |                                                               |                                                               |                                                    |

各種サービス  
☕ 入浴サービス  
(月・水・金 12:00～16:00)  
🍲 会食サービス  
(火 11:45～12:30)※要申込

このマークはサロンの実施日です

☕ 囲碁サロン (毎日9:00～17:00)  
🍲 麻雀サロン (月・水・金 10:00～17:00)  
✂️ ぬりえサロン (土・日 10:00～16:30)

#### 【初めての方】

利用登録が必要です。  
住所・氏名・年齢を確認できる保険証、免許証等  
および緊急連絡先のメモをご持参ください。

豊岡いきいきプラザは、  
60歳以上の港区民の方なら  
どなたでもご利用いただけます。  
御来館の際は利用登録証をご持参ください。

# 講座・イベント紹介

※コンサート等の一部を除く全ての講座は60歳以上の港区民の方が対象です。

## 締切間近！申込み受付中の講座のご案内♪

### 朗読講座

無料

日時：11月3日、17日、12月3日、17日、  
平成28年 1月7日、21日、2月4日、18日、  
3月17日、31日  
原則第1・3木曜日※11月3日、17日のみ火曜日  
14：00～15：00  
※11月17日のみ13：30～14：30  
場所：2階和室※11月17日のみ1階敬老室  
定員：10名（抽選）  
講師：阿部義高氏（朗読赤十字奉仕団）  
持ち物：眼鏡（必要な方）  
申込：受付中～10月27日（火）  
ご本人様がお電話または事務所受付にて  
※抽選結果は10月28日（水）に館内掲示いたします。

### 学ぼう！血液検査値の見方講座

無料

日時：11月5日 木曜日  
13：30～15：00  
場所：2階洋室 定員：30名（抽選）  
講師：渡辺清明氏（NPO法人東京臨床医学センター）  
申込：受付中～10月30日（金）  
ご本人様がお電話または事務所受付にて  
※抽選結果は10月31日（土）に館内掲示いたします。  
今回は肝臓、胆のう、脾臓について  
お話をして頂きます。



## 現在参加者募集中の講座のご案内♪

### 世界で1つの ぬりえランチンマット

無料

日時：~~10月17日~~、11月21日、12月19日  
土曜日 17：00～18：30  
場所：1階ふれあいルーム  
定員：若干名募集中  
申込：ご本人様がお電話または事務所受付にて  
持ち物：眼鏡（必要な方）  
土日は10：00～ぬりえサロンも開催中♪

### おりがみひろば

無料

日時：~~10月25日~~、11月29日、12月27日、  
1月31日、2月28日、3月27日  
日曜日 13：30～15：00  
場所：1階敬老室 定員：若干名募集中  
持ち物：おりがみ  
申込：ご本人様がお電話または事務所受付にて  
季節に合わせたおりがみ作品を作りますか？



### 脳トレ学園

無料

日時：~~10月18日（日）~~または31日（土）  
11月22日（日）または28日（土）  
12月20日（日）または26日（土）  
毎月いずれかの日にちをお選び下さい  
14：00～15：00  
場所：2階洋室 定員：若干名募集中  
持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方）  
申込：ご本人様がお電話または事務所受付にて  
※12月は脳の元気度チェック（ファイブコグ）  
を行います。（所要時間1時間程度）

### はじめてでも楽しくできる！ スポーツ吹矢講座

日時：10月2日～12月25日（現在開催中）  
金曜日 10：00～11：45 ※12月4日はお休み  
場所：1階敬老室 定員：若干名募集中  
講師：港区スポーツ吹矢協会の皆様  
持ち物：タオル、飲み物  
費用：月500円/材料費（毎月初回に集金します）  
申込：ご本人様がお電話または事務所受付にて  
当日は動きやすい服装でお越しください。

とよおか  
フォーユーサロン

お申し込み不要の講座・サロンのご案内♪

### 職員・山田の ギターで歌声サロン

無料

日時：11月22日 日曜日 15：00～15：30  
場所：1階敬老室  
申込：不要 お気軽にお越しください  
（受付にて登録証をご提示ください）

11月にピッタリな童謡や  
フォークソングを  
皆で楽しく歌いましょう♪



### 豊岡映画鑑賞会

無料

日時：11月27日 金曜日 17：00～19：00  
場所：1階敬老室  
申込：不要 お気軽にお越しください  
（受付にて登録証をご提示ください）

大きなスクリーンで懐かしい映画を  
楽しみましょう！  
※上映内容はお問い合わせください。



## ～年忘れ演芸会～

日時：12月4日（金）10：00～16：00

定員：35名

場所：1階敬老室

費用：1,000円（受付時にお支払いください）

申込：11月13日（金）～27日（金）必ずご本人様が事務所受付にて  
※お電話でのお申込みは出来ませんので、ご了承ください  
※事前キャンセルは1日（火）までとさせていただきます

今年もあっという間でした！

食べて歌って、年忘れ演芸会で楽しく過ごしましょう♪

職員の出し物もお楽しみに☆

## 輪い輪いまつり&あっぱリング高輪 フェスティバル

【日時】11月7日（土）・8日（日）10：00～  
【場所】高輪区民センター

いきいきプラザ・保育園・児童施設等の利用者が、  
舞台・展示などで日頃の活動を発表します。  
豊岡いきいきプラザからも、舞台発表、作品展示  
がございますので、是非ご来場下さい。

### いきプラ体操

毎朝9：15～お申し込み不要。  
ストレッチなどをして、元気に一日を過ごしましょう！

