

日	月	火	水	木	金	土
【豊岡いきいきプラザよりお知らせ】 9月中旬～11月中旬の間、空調工事を行います。それに伴い、講座のお部屋が変更またはお休みになる場合がございます。皆様にはご迷惑をおかけして、申し訳ございません。				1	2	3
☑ 囲碁サロン は毎日ご利用いただけます(9:00～17:00) 📄 麻雀サロンは月・水・金のご利用です(10:00～17:00) ✍ めりえサロン は土・日のご利用です(10:00～16:30)				敬:太極拳教室 13:00～15:00	敬:カラオケサロン 13:15～15:30 洋:スローエアロ 13:30～15:00	敬:麻雀教室 10:00～13:00
4	5	6	7	8	9	10
敬:フラダンス 10:00～11:00	洋:書道教室 13:30～15:30 敬:リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30	敬:輪投げ教室 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30 敬:英会話 13:00～14:15 洋:スローエアロ 13:30～15:00	敬:ボイトレ 10:30～12:00 敬:手芸教室 13:00～15:00	洋:エンディング ノート 13:30～15:00 ふ:川柳クラブ 17:00～18:00	敬:スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬:カラオケサロン 13:15～15:30 洋:スローエアロ 13:30～15:00	ビューティ祭り 11:00～16:00
11	12	13	14	15	16	17
敬:フラダンス 10:00～11:00 敬:あたまの 体操 & ティータイム 14:00～16:00	洋:書道教室 13:30～15:30 敬:リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30	敬:輪投げ教室 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30 敬:英会話 13:00～14:15 洋:スローエアロ 13:30～15:00 児:お団子作ろう 15:30～17:00	敬:絵手紙教室 13:30～15:30	洋:太極拳教室 13:00～15:00	洋:スローエアロ 13:30～15:00 敬:カラオケサロン 13:15～15:30	ふ:麻雀教室 10:00～13:00 敬:ウクレレ サロン 14:00～16:00
18	19	20	21	22	23	24
洋:フラダンス 10:00～11:00		洋:輪投げ教室 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30 洋:英会話 13:00～14:15	洋:ボイトレ 10:30～12:00 洋:手芸教室 13:00～15:00		洋:スポーツ吹矢 10:00～11:45 洋:スローエアロ 13:30～15:00 敬:カラオケサロン 13:15～15:30	ふ:麻雀教室 10:00～13:00
25	26	27	28	29	30	9時15分～9時45分に 朝の体操は毎日 元気に開催中！
洋:フラダンス 10:00～11:00 洋:おりがみ 13:30～15:00	洋:リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30	洋:輪投げ教室 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30 洋:英会話 13:00～14:15 洋:スローエアロ 15:00～16:30	洋:プリザーブド フラワー 14:00～16:00	洋:太極拳教室 13:00～15:00 ふ:朗読講座 14:00～15:30	洋:スポーツ吹矢 10:00～11:45 洋:スローエアロ 15:00～16:30 洋:豊岡ロード ショー 17:00～19:00	

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。
【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。

美イベント開催！
楽しく学んで自分にご褒美
とよおか
ビューティ祭り
日時:9月10日(土)
11:00～16:00

無料 申込:不要。お気軽にお越しください♪

<1階敬老室>
☆毛髪診断士によるヘアケア公開講座&ウィッグお試し体験会(13:30～15:00)
上記講座は(株)アデランスが行っている「社会貢献活動」の一環としてご協力頂く
ものです。販売などを目的とするものではありません。

<1階ふれあいルーム>
☆ネイルコーナー、アロマハンドトリートメント体験コーナー(11:00～15:30最終受付)
☆看護師による美と健康のミニ講座(13:00～13:30、15:00～15:30)

<2階洋室>
☆ヘップバーンの美に魅せられて～映画「ローマの休日」上映(11:00～13:00)

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。

9月限定！おススメの講座のご案内♪

無料

ちょっとしたお土産付き♪ 自身を見つめなおす『エンディングノートの書き方』

日時：9月8日 木曜日 13:30～15:00
場所：2階洋室 定員：20名（抽選） 持ち物：筆記用具
申込：申込中～9月4日（日）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※9月5日（月）に抽選結果を館内掲示いたします。
もしものときに伝えておきたいことを書き起こすことで自分自身を振り返ってみませんか？書き方を学び、今後の人生に生かしていきましょう。

無料

港区長賞
受賞店！

巻きずしのプロ直伝『うらまき教室』

日時：10月9日 日曜日 13:30～15:30
場所：1階敬老室 定員：16名（抽選）
講師：菊池秀一郎氏（東麻布商店会「うらまきや」店主）
持ち物：エプロン、三角巾
材料費：600円 ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払いをお願い致します
※10月2日（日）以降のキャンセル、ご返金はできません
申込：申込中～9月24日（土）までにご本人様がお電話または直接事務所受付まで
※9月25日（日）に抽選結果を館内掲示いたします。
“うらまき”とはお米が外側で、海苔を内側に巻いたロール寿司です。
美しくて美味しいうらまき寿司を作りにいらっしやいませんか。



今月の児童館交流事業

みんなでわくわく！『みたらし団子を作ろう！！』



日時：9月13日 火曜日 15:30～17:00
場所：児童館3階 第1クラブ室 定員：10名（先着順）
材料費：50円 申込時にお支払いをお願い致します
持ち物：エプロン、三角巾
申込：8月25日（木）～9月9日（金）までにご本人様が直接事務所受付へ
※9月10日（土）以降のキャンセル、ご返金はできません

人気の講座もパワーアップ！



あたまの体操＆3時のティータイム 無料

＜問題＞右の「鮪」の漢字の中にひとつだけ
違う漢字がまざっています。
目標10秒で見つけてみてください。
日時：9月11日 日曜日 毎月1回
14:00～16:00 ※ティータイムは15:00～16:00
場所：1階敬老室 持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
申込：不要（当日、受付にて登録証をご提示ください）
あたまの体操のみ、ティータイムのみのご参加も可能です♪

鮪	鮪	鮪	鮪
鮪	鯖	鮪	鮪
鮪	鮪	鮪	鮪

無料

豊岡川柳クラブ

今月と来月、ゲスト講師をお招きしております。
川柳に興味がある方、ぜひ気軽にお越しください！

日時：9月8日 木曜日 17:00～18:00
場所：1階ふれあいルーム
定員：若干名受付中 持ち物：筆記用具
講師：青木 薫氏（東京みなと番傘川柳会）
申込：ご本人様がお電話または事務所受付にて



9月のお題は
「遠い」です

サロン事業のご案内 **お申し込み不要！** お問い合わせは事務所受付まで。

サロン名	開催日		時間	定員	持ち物
輪投げサロン	毎週（中止になる場合あり）	火曜日	10:00～11:30	なし	いきいきプラザ登録証
カラオケサロン カラオケの進行のボランティアを大募集中です♪	毎週（中止になる場合あり）	金曜日	13:15～15:30	なし	〃
豊岡ロードショー	月1回	最終金曜日	17:00～19:00	なし	〃

教室事業のご案内 お問い合わせ・お申し込みは事務所受付まで。ご見学も可能。

教室名	開催日		時間	定員	会費/月
書道教室	原則第1・3	月曜日	13:30～15:30	28	1,000円
手芸教室	原則第1・3	水曜日	13:00～15:00	10	800円（教材費別途）
太極拳教室	月3回	木曜日	13:00～15:00	12	2,000円

講座のお申込み、お問い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 ホームページ：<http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp>

