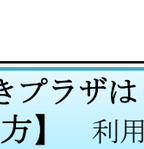
カラオケサロン
今月の課題曲は
中津　美津子「潮騒」

10月の予定表

開催場所
敬：1階敬老室
ふ：1階ふれあいルーム
洋：2階洋室

日	月	火	水	木	金	土
【空調調和設備改修工事のお知らせ】 9月15日（木）～12月16日（金）予定の豊岡いきいきプラザ及び豊岡児童館の空調調和設備改修工事に伴い、一部施設が休止となります。利用可能な場合でも、工事期間中は騒音等が発生いたしますので、施設利用の際はご承知おきください。 講座会場が変更またはお休みになる場合がございます。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。						1 敬：麻雀教室 10:00～13:00
2 敬：フラダンス 10:00～11:00	3 敬：リフレッシュヨガ 13:30～14:30 洋：書道教室 13:30～15:30	4 敬：輪投げサロン 10:00～11:30	5 敬：ボイトレ 10:30～12:00 敬：手芸教室 13:00～15:00	6 敬：太極拳教室 13:00～15:00	7 敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30	8 敬：麻雀教室 10:00～13:00
9 敬：フラダンス 10:00～11:00 敬：うらまき教室 13:30～15:30	10 	11 敬：輪投げサロン 10:00～11:30	12 ほのぼの作品展 10:00～16:00	13 ほのぼの作品展 10:00～16:00 ふ：川柳クラブ 17:00～18:00	14 敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30	15 敬：麻雀教室 10:00～13:00 敬：ウクレレサロン 14:00～16:00
16 敬：フラダンス 10:00～11:00 敬：あたま体操＆3時のティータイム 14:00～16:00	17 洋：書道教室 13:30～15:30 敬：リフレッシュヨガ 13:30～14:30	18 敬：輪投げサロン 10:00～11:30	19 敬：ボイトレ 10:30～12:00 敬：手芸教室 13:00～15:00 洋：プリザーブドフラワー 14:00～16:00	20 敬：太極拳教室 13:00～15:00 和：朗読教室 14:00～15:30	21 敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30	22 敬：麻雀教室 10:00～13:00 敬：写真講座 14:00～16:00
23 敬：フラダンス 10:00～11:00	24 敬：リフレッシュヨガ 13:30～14:30	25 敬：輪投げサロン 10:00～11:30 敬：みんなで ラダーゲッター 15:30～17:00	26 敬：絵手紙教室 13:30～15:30	27 敬：太極拳教室 13:00～15:00 和：朗読教室 14:00～15:30	28 敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30 敬：豊岡ロードショー 17:00～19:00	29 敬：麻雀教室 10:00～13:00
30 敬：フラダンス 10:00～11:00 敬：おりがみ 13:30～15:00	31 敬：リフレッシュヨガ 13:30～14:30	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） 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 朝の体操は、毎日9:15～9:45に開催中！お申込み不要です♪				

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。

港区立豊岡いきいきプラザ
平成28年９月25日発行
No.383

豊岡だより １０月号

学びの秋・文化の日限定
1Day とよおか大学

日時：11月3日（木・祝）

1時限目　小笠原諸島の今　10:30～12:00
～世界自然遺産小笠原諸島の環境保全の取組み～

2時限目　アジアの台頭と西欧の衰退　13:00～15:30
お孫さんと一緒に☆
（『介護予防あおぞら』による介護予防体操 ）

3時限目　星座早見表作成と冬の星の話　16:00～17:30

場所：1階敬老室・2階洋室　定員：各教室20名（抽選）持ち物：筆記用具

講師：１時限目　小笠原村東京連絡事務所職員
２時限目　太平洋学会　理事長　中島　洋 氏
３時限目　入江　誠 氏

申込：申込中～10月25日（火）までにご本人様が電話又は事務室受付にて
※10月26日（水）に抽選結果を館内掲示いたします。

今月のおすすめ！

無料

写真講座

日時：10月22日、11月19日、12月17日　土曜日　14：00～16：00
場所：1階敬老室　　定員：20名（抽選）
講師：坂本　阡弘 氏（写真家）　　持ち物：デジカメ・スマートフォン・iPadなど
申込：申込中～10月10日（月）までにご本人様がお電話または直接事務所受付まで
※10月12日（水）に抽選結果を 館内掲示いたします。
初心者向けの写真講座です。
光、影、色など写真の撮り方の基本から入り、実際に撮影します。

※豊岡いきいきプラザ空調調和設備改修工事のお知らせは裏面をご覧ください。

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。

10月、11月スタートの講座のご案内♪

朗読講座

無料

日時：10月20日・27日、11月10日・24日、12月8日、1月12日・26日、
2月9日・23日、3月9日・23日　14：00～15：30　全11回　木曜日
場所：2階和室　定員：10名（抽選）　持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
講師：阿部　義髙氏（朗読赤十字奉仕団）
申込：9月25日（日）～　10月4日（火）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※10月6日（木）に抽選結果を 館内掲示いたします。
空調工事のため、日程・お部屋を変更する事がございます。

みんなの食と健口

無料

日時：11月7日、14日、21日、28日、12月5日、12日、19日
月曜日　10：00～11：30
場所：1階敬老室　定員：7名（抽選）　持ち物：動きやすい服装、水分、タオル
申込：10月1日（土）～定員に達するまで　ご本人様が直接事務所受付でお申込みください
参加を希望される方には簡単なチェックリストへの記入をしていただきます。
初回・最終回にアンケート、体力測定を行います。

ほのぼの作品展

無料

芸術の秋

～港区・北京朝陽区高齢者書画交流展同時開催～

日時：10月12日（水）、10月13日（木）　10：00～16：00
場所：豊岡いきいきプラザ
対象：概ね60歳以上の区民の方
申込：不要
作品募集期間：9月23日（金）～10月7日（金）
ほのぼの作品展は、日頃の趣味活動の成果発表の場として、絵画や書道、生け花に手工芸の他、詩歌、写真などの趣味・特技を生かした作品を受け付けています。

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　ホームページ：http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp

人気の講座が盛りだくさん！

あたまの体操＆３時のティータイム

無料

日時：10月16日　日曜日　毎月１回
14：00～15：00
※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♪

豊岡ロードショー

無料

日時：10月28日　金曜日
17：00～19：00
場所：1階敬老室
申込：不要
（当日、受付にて登録証をご提示ください）
懐かしい映画をご一緒に大スクリーンで楽しみましょう。
上映内容はお問い合わせください♪

おりがみひろば

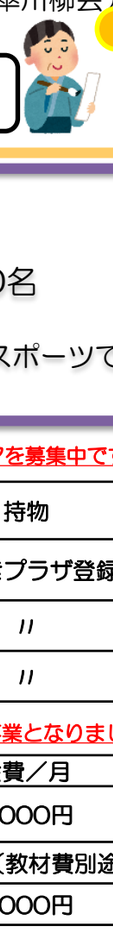
無料

日時：10月から3月の毎月１回　最終日曜日
13：30～15：00
11月のみ第3日曜日（11月20日）
場所：1階敬老室　定員：15名（抽選）
申込：9月25（日）～10月4日（火）
10月6日（木）抽選結果発表
ご本人様がお電話又は事務所受付にて
季節に合わせた作品を一緒に作りましょう♪

豊岡川柳クラブ

無料

日時：初回 10月13日　毎月第2木曜日
17：00～18：00　持物：筆記用具
場所：1階ふれあいルーム
定員：10名（抽選）　費用：無料
講師：青木　薫氏（東京みなと番傘川柳会）
申込：申込中～10月11日（火）
※10月13日に抽選結果を館内に掲示します。
お題『月』



☆10月の世代間交流事業☆

無料 みんなでわくわく！
ラダーゲッターをしよう！！

日時：10月25日（火）
15：30～17：00
場所：1階敬老室　定員：10名
申込：不要　当日直接会場へ
ラダーゲッターはどなたでも楽しめるスポーツです。気軽にご参加ください。

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。カラオケサロンは進行のボランティアを募集中です！

サロン名	開催日		時間	定員	持物
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	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	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。カラオケ、輪投げはサロン事業となりました。

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