

カラオケサロン
今月の課題曲は
永井裕子「石見路ひとり」

8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

港区立豊岡いきいきプラザ 平成28年7月25日発行
No.381

豊岡だより 8月号



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。

日	月	火	水	木	金	土
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)  めりえサロン (土・日 10:00~16:30)						
1		敬: 輪投げサロン (10:00~11:30)	敬: ポイトレ (10:30~12:00)			敬: 麻雀教室 (10:00~13:00)
2		敬: 英会話 (13:00~14:15)	敬: 手芸教室 (13:00~15:00)	和: 朗読講座 (14:00~15:30)		敬: 夏の演芸会 (10:00~16:00)
3						
4						
5						
6						
7		敬: 輪投げサロン (10:00~11:30)			敬: スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	敬: 麻雀教室 (10:00~13:00)
8						
9			敬: 絵手紙教室 (13:30~15:30)	ふ: 川柳クラブ (17:00~18:00)	敬: カラオケサロン (13:15~15:30)	敬: ウクレレサロン (14:00~16:00)
10						
11						
12						
13						
14		敬: 輪投げサロン (10:00~11:30)			敬: スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	敬: 麻雀教室 (10:00~13:00)
15						
16			敬: 手芸教室 (13:00~15:00)	和: 朗読講座 (14:00~15:30)	敬: カラオケサロン (13:15~15:30)	
17						
18						
19						
20						
21		洋: 防災講座 (10:00~11:30)	敬: 輪投げサロン (10:00~11:30)	敬: ポイトレ (10:30~12:00)	敬: スポーツ吹矢 (10:00~11:45)	敬: 麻雀教室 (10:00~13:00)
22		敬: リフレッシュヨガ (13:30~14:30)	敬: 英会話 (13:00~14:15)	敬: 絵手紙教室 (13:30~15:30) 洋: プリザーブドフラワー (14:00~16:00)	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)
23						
24						
25						
26						
27						
28		敬: フラダンス 自主練習 (10:00~11:00)				
29			敬: みんなで輪投げ (10:00~11:30)			
30						
31						
	敬: おりがみ (13:30~15:00)	敬: リフレッシュヨガ (13:30~14:30)	敬: 英会話 (13:00~14:15)	<div data-bbox="823 1683 1438 1985" data-label="Complex-Block"> <p>各種サービス</p> <p> 入浴サービス(月・水・金 12:00~16:00)</p> <p> 会食サービス(火 11:45~12:30) ※要申込</p> <p>朝の体操は 毎日9:15~9:45に開催中!</p>  </div>		

サプライズゲストも登場!!

無料 夏の曲にのせ、バンド演奏、ウクレレ、フラダンスのジョイントコンサート!

サンセット☆サマーフェスティバル

日時: 8月7日(日) 16:00~17:00

場所: 1階敬老室 申込: 不要。お気軽にお越しください♪

出演: 東海大タカナワイアンズの皆様、フラダンス教室の皆様、ウクレレ教室の皆様

今月のおすすめ!

無料 もしもの時の防災講座~災害は忘れた頃にやってくる~

日時: 8月22日 月曜日 10:00~11:30
 場所: 2階洋室 定員: 30名(抽選) 持ち物: 筆記用具
 講師: 港区防災危機管理室防災課 地域防災支援係職員
 申込: 申込中~8月12日(金)までに
 ご本人様が電話または事務所受付にて
 ※8月14日(日)に抽選結果を館内掲示いたします。
 港区の避難場所、高齢者が災害で困ること、日頃の備え。いざという時に必要な知識を学びませんか!



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。

8月、9月スタートの講座のご案内♪

いつでも・どこでも・だれにでも気軽にスローエアロビック

日時：9月2日、6日、9日、13日、16日、23日、27日、30日 全8回
火曜と金曜 13:30~15:00 ※27日、30日のみ15:00~16:30

場所：2階洋室 定員：20名（抽選） 持ち物：動きやすい服装、水分、タオル
申込：7月25日（月）～8月24日（水）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※8月25日（木）に抽選結果を館内掲示いたします。

『スローエアロビック』は健康寿命の延伸を目的とした健康体づくりのための運動プログラムです。無理なく気持ちよくエクササイズしましょう！

リフレッシュヨガ

日時：8月22日～11月28日 全13回
月曜日 13:30~14:30 ※祝日を除く

場所：1階敬老室 定員：15名（抽選） 持ち物：動きやすい服装、水分、タオル
申込：7月25日（月）～8月18日（木）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※8月19日（金）に抽選結果を館内掲示いたします。
初回・最終回にアンケート、体力測定を行います。

プリザーブドフラワーアレンジメント講座4回コース

日時：8月24日、9月28日、10月19日、11月16日 全4回
水曜日 14:00~16:00

場所：2階洋室 定員：20名（抽選）
講師：斎藤 美穂子氏（IFA公認フラワーデザイナー）
持ち物：ハサミ、持ち帰り用袋（20cm×25cm）
材料費：各2,000円 ご当選後、毎月の講座前日までに窓口にてお支払いをお願いいたします。8月は15日以降、9～11月は10日以降のキャンセル・ご返金はできません。
申込：申込中～8月12日（金）までにご本人様が電話または事務所受付にて
※8月13日（土）に館内掲示いたします
季節に合った作品を毎月1つ作ります。毎回おしゃれな花器付き♪

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>



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：8月14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：8月26日 金曜日
17:00~19:00（予定）
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：8月28日 日曜日
13:30~15:00 毎月1回
場所：1階敬老室
定員：若干名受付中
申込：ご本人様が電話または事務所受付にて
季節に合わせた作品と一緒に作りましょう。
丁寧にお教えします♪

豊岡川柳クラブ

無料

日時：~~7月14日~~、8月11日、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
申込：ご本人様が電話または事務所受付にて
8月のお題は「朝」。
新鮮な気持ちで一句いかがですか？



☆8月の世代間交流事業☆

無料

みんなでわくわく！
わなげをしよう

日時：8月30日（火）
10:00~11:30
場所：1階敬老室 定員：なし
申込：不要。当日、直接会場へ
いつもの輪投げサロンに夏休みの子供たちも参加！

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	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	なし	〃
豊岡ロードショー	月1回	金曜日	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 ※8月は夏休みです	原則第1・3	月曜日	28	1,000円
手芸教室	原則第1・3	水曜日	10	800円（教材費別途）
太極拳教室 ※8月は夏休みです	月3回	木曜日	12	2,000円