

カラオケサロン
今月の課題曲は
椎名佐千子「日本海」

11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電気・空調改修工事に伴い、一部施設が休止となります。工事期間中は騒音等が発生する場合や講座会場が変更またはお休みになる場合がございます。又、空調が使用できませんので、暖かい恰好でご来館ください。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

朝の体操は毎日、 9時15分～9時45分に 元気に開催中！ 		1	 2 	3	 4 	5 
		敬:輪投げサロン 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30	敬:ポイトレ 10:30～12:00 敬:手芸教室 13:00～15:00	洋:豊岡大学 10:30～12:00 13:00～15:30 16:00～17:30	敬:スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬:カラオケサロン 13:15～15:30	敬:麻雀教室 10:00～13:00
6 	 7 	8	 9 	10	 11 	12 
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:輪投げサロン 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30	洋:絵手紙講座 13:30～15:30	洋:太極拳教室 13:00～15:00 和:朗読教室 14:00～15:30 ふ:川柳クラブ 17:00～18:00		ふ:麻雀教室 10:00～13:00
13 	 14 	15	 16 	17	 18 	19 
洋:フラダンス 10:00～11:00	敬:リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30 敬:なべわく 15:45～17:00	敬:輪投げサロン 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30	敬:ポイトレ 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	敬:太極拳教室 13:00～15:00	敬:スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬:カラオケサロン 13:15～15:30	敬:麻雀教室 10:00～13:00 敬:写真講座 14:00～16:00
20 	 21 	22	 23 	24	25 	26 
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:みんなで おりがみしよう 15:30～17:30	敬:輪投げサロン 10:00～11:30 ふ:会食 11:45～12:30	敬:絵手紙講座 13:30～15:30	敬:太極拳教室 13:00～15:00 洋:血液検査値 13:30～15:00	敬:スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬:カラオケサロン 13:15～15:3 敬:豊岡 ロードショー 17:00～19:00	敬:麻雀教室 10:00～13:00 敬:ウクレレ サロン 14:00～16:00
27 	28 	29	30 	このマークはサロンの実施日です  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:フラダンス 10:00～11:00 敬:おりがみ ひろば 13:30～15:00	敬:リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30	敬:会食 11:45～12:30				

港区立豊岡いきいきプラザ

平成28年10月25日発行
No.384

豊岡だより 11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。

無料

今日からはじめる 健康寿命の延伸法と 転倒予防法

年齢とともに筋肉量は知らないうちに減少し、介護状態に陥る要因に！
その予防、改善の食事のポイントや継続しやすい運動をお教えします。

日 時:12月8日(木)13:30～15:00

講 師:筑波大学准教授 山田 実氏

場 所:1階敬老室

定 員:30名(抽選) 持ち物:飲み物、動きやすい服装でお越しください

申 込:10月25日(火)～11月30日(水)までにご本人様がお電話または直接事務所受付まで

※12月1日(木)に館内掲示いたします。

60歳未満の
方も
大歓迎！

11月のお楽しみ講座！

なべさんの元気湧くわく講座

無料

日時:11月14日 月曜日 15:45～17:00(予定)

場所:1階敬老室 定員:20名(抽選) 持ち物:筆記用具、眼鏡(必要な方)

講師:渡邊一雄氏

申込:10月25日(火)～11月10日(木)までにご本人様が電話または直接事務所受付まで

※11月11日(金)に抽選結果を館内掲示いたします。

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。

人気講座のお申込み、いよいよスタートです！

無料

血液検査値の見方講座 ～生活習慣病の予防についてのお話です～

日時：11月24日 木曜日 13:30～15:00
場所：2階洋室 定員：30名（抽選） 持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
講師：渡辺清明氏（NPO法人東京臨床検査医学センター）
申込：10月25日（火）～11月20日（日）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※11月21日（月）に抽選結果を館内掲示いたします。

無料

リフレッシュヨガ

日時：12月5日～平成29年3月27日 月曜日 全13回 13:30～14:30
場所：1階敬老室 定員：16名（抽選） 持ち物：飲み物、汗拭きタオル
講師：みゆき氏
申込：10月25日（火）～11月30日（水）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※12月1日（木）に抽選結果を館内掲示いたします。

無料

はじめての麻雀教室

日時：12月3日～平成29年3月25日 土曜日 ※12月17日を除く全16回
10:00～13:00
場所：1階敬老室 ※空調工事のため、お部屋が変更になる場合がございます
講師：可児忍氏、北野道尚氏 定員：8名（抽選）
申込：10月25日（火）～11月25日（金）までにご本人様が事務所受付まで
アンケートをご記入の上お申し込み。※お電話でのお申し込み不可
※11月26日（土）に抽選結果を館内掲示いたします。

無料

絵手紙講座

日時：11月9、23日、12月14日、平成29年1月11、25日、2月8、22日、
3月8日、22日 全9回 水曜日 13:30～15:30
場所：1階敬老室 定員：12名（抽選）
講師：増成順子氏
持ち物：初回は先生が一式貸して下さいます。
申込：10月25日（火）～11月3日（木）までにご本人様が事務所受付まで
※11月5日（土）に抽選結果を館内掲示いたします。

無料

ボイストレーニングとコーラス

日時：12月7、21日、平成29年1月11、25日、2月1、15日、3月1、15日
水曜日 全8回 10:30～正午
場所：1階敬老室 定員：35名（抽選） 持ち物：飲み物、汗拭きタオル
講師：水野幹子氏
申込：10月25日（火）～11月15日（火）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※11月16日（水）に抽選結果を館内掲示いたします。

スポーツ吹矢講座

日時：12月2日～平成29年3月31日 ※12月9、30日を除く全16回
金曜日 10:00～11:45
場所：1階敬老室 ※空調工事のため、日程・お部屋が変更になる場合がございます
講師：港区スポーツ吹矢協会の皆様 定員：17名（抽選）
材料費：500円 ※毎月、初回に集金します
持ち物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装でお越しください
申込：10月28日（金）～11月18日（金）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※11月20日（日）に抽選結果を館内掲示いたします。

今月の児童館交流事業

みんなでわくわく！
『おりがみを
しよう！！』

日時：11月21日 月曜日 15:30～17:00
場所：1階敬老室 定員：10名（先着順）
持ち物：なし
申込不要：当日直接会場へお越しください

～年忘れ演芸会～

日時：12月9日（金）10:00～16:00
場所：1階敬老室 定員：35名
費用：1,000円（受付時にお支払いください）

申込：11月11日（金）～25日（金）までに必ずご本人様が事務所受付にて
※お電話でのお申し込み不可
※事前キャンセル、曲目の変更は2日（金）までとさせていただきます
※12月3日（土）以降はご返金できませんのでお早めにご連絡ください

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>

