

6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
 和: 2階和室

| 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) ✍️ 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 | | | 1 ● 📅 🚿 | 2 ● 📅 | 3 ● 📅 🚿 | 4 ● ✍️ |
| | | | | 敬: 太極拳教室 (13:00~15:00) 和: 朗読講座 (14:00~15:30) | 敬: スポーツ吹矢 (10:00~11:45) 敬: カラオケ教室 (13:15~15:30) | 敬: 麻雀教室 (10:00~13:00) |
| 5 ● ✍️ | 6 ● 📅 🚿 | 7 ● 🍽️ | 8 ● 📅 🚿 | 9 ● 📅 | 10 ● 📅 🚿 | 11 ● ✍️ |
| 敬: フラダンス (10:00~11:00) | | 敬: 輪投げ教室 (10:00~11:30) | 敬: ポイトレ (10:00~正午) | | 敬: スポーツ吹矢 (10:00~11:45) | 敬: 麻雀教室 (10:00~13:00) |
| | 洋: 書道教室 (13:30~15:30) 敬: リフレッシュヨガ (13:30~14:30) | 敬: 英会話 (13:00~14:15) | 和: 手芸教室 (13:00~15:00) 敬: 絵手紙教室 (13:30~15:30) | ミュージアム巡り (14:15~16:00) ふ: 川柳クラブ (17:00~18:00) | 敬: カラオケ教室 (13:15~15:30) | 敬: ウクレレサロン (14:00~16:00) |
| 12 ● ✍️ | 13 ● 📅 🚿 | 14 ● 🍽️ | 15 ● 📅 🚿 | 16 ● 📅 | 17 ● 📅 🚿 | 18 ● ✍️ |
| 敬: フラダンス (10:00~11:00) | | 敬: 輪投げ教室 (10:00~11:30) | | | | 敬: 麻雀教室 (10:00~13:00) |
| 敬: あたまの体操 & 3時のティータイム (14:00~16:00) | 敬: リフレッシュヨガ (13:30~14:30) | 敬: 英会話 (13:00~14:15) | 敬: 生前相続 対策セミナー (13:30~15:00) | 敬: 太極拳教室 (13:00~15:00) | 敬: カラオケ教室 (13:15~15:30) | |
| 19 ● ✍️ | 20 ● 📅 🚿 | 21 ● 🍽️ | 22 ● 📅 🚿 | 23 ● 📅 | 24 ● 📅 🚿 | 25 ● ✍️ |
| 敬: フラダンス (10:00~11:00) | | 敬: 輪投げ教室 (10:00~11:30) | 敬: ポイトレ (10:00~正午) | 洋: あきらめないで 目カトレーニング (10:00~正午) | 敬: スポーツ吹矢 (10:00~11:45) | 敬: 麻雀教室 (10:00~13:00) |
| | 洋: 書道教室 (13:30~15:30) 敬: リフレッシュヨガ (13:30~14:30) | 敬: 英会話 (13:00~14:15) みんなでわくわく 小物づくり (15:30~17:00) | 和: 手芸教室 (13:00~15:00) 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: 太極拳教室 (13:00~15:00) 和: 朗読講座 (14:00~15:30) | 敬: カラオケ教室 (13:15~15:30) 敬: 豊岡ロード ショー (17:00~19:00) | |
| 26 ● ✍️ | 27 ● 📅 🚿 | 28 ● 🍽️ | 29 ● 📅 🚿 | 30 ● 📅 | | |
| 敬: フラダンス (10:00~11:00) | | 敬: 輪投げ教室 (10:00~11:30) | | | | |
| 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) | | | | |

豊岡だより 6月号

【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。

♪ミュージアム巡り開催！芸術探検へ出かけましょう♪

いきいきミュージアム巡り ~歌川広重の世界を見てみよう!~



日時：6月9日 木曜日 14:15~16:00(予定)
 場所：サントリー美術館 対象：60歳以上の港区民の方
 定員：20名(抽選) 費用：無料(交通費は各自負担)
 申込：受付中。往復はがき(1人1枚。ただし、ともに60歳以上の夫婦の応募は
 1枚の往復はがきで応募可。)に、
 (1) ミュージアム巡り参加希望 (2) 住所 (3) 氏名(ふりがな)
 (4) 年齢 (5) 電話番号(夫婦で応募の場合は2人とも(3)、(4)を記入)を
 明記のうえ**5月31日(火・必着)まで**に、豊岡いきいきプラザまで。
 サントリー美術館で開催中の「広重ビビッド」を鑑賞します。
 江戸時代の代表的な浮世絵師「歌川広重」の世界と一緒に体感しましょう!

今月のおすすめ!



あきらめないで!眼鏡の専門家が伝える
今からはじめる目カトレーニング

無料

日時：6月23日 木曜日 10:00~正午
 場所：2階洋室 対象：60歳以上の港区民の方 定員：20名(抽選)
 申込：5月25日(水)~6月20日(月)までにご本人がお電話または
 事務所受付にて
 抽選結果は6月21日(火)に館内に掲示いたします
 持物：眼鏡をお持ちの方は眼鏡をお持ちください

目の健康を守ってこれからの長い生活を楽しみましょう!



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。

映画鑑賞会のご案内♪

月に一度のお楽しみ！お申し込みは不要です

豊岡ロードショー 無料

日時：6月24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

次回上映する作品は皆様に選んでいただきますので、
そちらもお楽しみに！

豊岡川柳クラブ 無料

日時：6月9日

木曜日 17:00~18:00

場所：1階ふれあいルーム 定員：若干名

持物：筆記用具

申込：受付中

ご本人様がお電話または事務所受付にて

毎月のお題にあった川柳を

参加者みんなが選者となって選びます。

6月のお題は「旅」。

「旅」での出来事を川柳にしませんか？



世代間交流事業のご案内♪

児童館の子供たちと一緒にゲームをしたり、
物づくりをする講座です！

みんなでわくわく小物作り！ 無料

日時：6月21日 火曜日

15:30~17:00

場所：児童館 定員：10名

申込：不要、当日直接会場へお越しください

（当日、受付にて登録証をご提示ください）

児童館の子供たちと「とよおかカーニバル」に
向けて作品を作ります！



あたまの体操& 3時のティータイム 無料

日時：6月12日

日曜日（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。あたまを刺激した後は、
ゆっくりティータイムです♪



必聴！家族円満の秘訣がここにある

生前相続対策セミナー 無料



日時：6月15日 水曜日 13:30~15:00

※個別相談：15:15~17:00（事前予約が必要です。お問い合わせください）

場所：1階敬老室 対象：60歳以上の港区民の方

定員：20名（抽選） 講師：大岩 慎二氏（公認会計士・税理士）

持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）

申込：受付中~6月8日（水）抽選結果は6月9日（木）に館内に掲示いたします

今、知っておこう！相続全般の基礎的なこと、そして生前の相続対策のこと。

6月のプリザーブドフラワー講座のご案内♪

プリザーブドフラワーを使った フラワーアレンジメント講座



日時：6月22日 水曜日 14:00~16:00

場所：2階洋室 対象：60歳以上の港区民の方

講師：斎藤 美穂子氏（IFA公認フラワーデザイナー）

持物：ハサミ、持ち帰り用袋（20cm×25cm）

材料費：2,000円 ご当選後、21日（火）までに窓口にてお支払いをお願いします

6月15日以降のキャンセル・ご返金はできませんので、ご了承ください

申込：5月25日（水）~6月12日（日）までにご本人がお電話または事務所受付にて
抽選結果は6月13日（月）に館内に掲示いたします

紫陽花を使ったポットアレンジで、梅雨の季節をさわやかに♪

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

| 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 |
| 輪投げ教室 | 毎週 火曜日 | 10:00~11:30 | 25 | 無料 |
| 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 |
| カラオケ教室 | 毎週 金曜日 | 13:15~15:30 | 36 | 無料 |

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！



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>



介護予防事業（二次予防事業のご案内）

バランス足腰元気

日時：6月9日~9月22日 毎週木曜日 10:00~11:30 場所：1階敬老室 定員：8名（申込順）

対象：下記全てに該当する方

- ・65歳以上の港区民の方
- ・基本チェックリストに該当される方
- ・または要介護認定 要支援1・2の方
- ・継続して参加できる方

※通院中の場合、主治医の了承が必要です

申込：高輪地区高齢者相談センター

（☎ 03-3449-9669 ☎）

ご本人、ご家族が直接お問い合わせください

※チェックリストは、いきいきプラザでも

実施可能です

筋力、バランス力を高める運動を行い、

下肢の筋力を鍛えます。