

カラオケサロン  
今月の課題曲は  
藤原 浩  
「とりあえずビール」

# 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  
和: 2階和室

平成29年7月25日発行  
No.393

港区立豊岡いきいきプラザ

## 豊岡だより 8月号



☆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](mailto:ikiiki-toyooka@foryou.or.jp) ホームページ: <http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp>



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

**東海大タカナワイアンズ&OSTマンドリンクインテット**  
**とよおか真夏のコンサート**  
日時: 8月5日(土) 14:00~15:00  
場所: 1階敬老室 申込不要、当日直接会場へ♪

**東京都済生会中央病院共催講座**  
**理学療法士と始める**  
**シナプソロジーで**  
**いきいき脳活体験塾**  
日時: 9月7日~12月21日 毎週木曜日 10月12日を除く全15回  
10:30~11:30  
場所: 2階洋室  
講師: 東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター 國枝洋太氏 (写真上)  
定員: 20名 (抽選)  
持ち物: 筆記用具、飲み物 ※当日は動きやすい服装でお越しください  
申込: 7月25日(火)~8月31日(木)までにご本人様がお電話または事務所受付にて  
※任意でスポーツ保険に加入できます。問い合わせは事務所受付まで  
※9月1日(金)に抽選結果を館内掲示いたします



日	月	火	水	木	金	土
8月25日(金) 17:00~19:00 豊岡ロードショー 『靴みがき』 主演: リナルド・スモルドーニ 戦後社会の現実を描いた イタリア映画の傑作!		1 敬: 輪投げサロン 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30 敬: Ipad講座 14:00~14:50 15:00~15:50	2 ☼ 敬: ポイトレ 10:30~12:00 敬: 手芸教室 13:00~15:00	3	4 ☼ 敬: スポーツ吹矢 10:00~11:45 敬: カラオケサロン 13:15~15:30	5 ふ: 麻雀教室 10:00~13:00 敬: 真夏の コンサート 14:00~15:00
6	7 ☼	8 敬: 輪投げサロン 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30 敬: Ipad講座 14:00~14:50 15:00~15:50	9 ☼	10 ふ: 朗読講座 14:00~15:30 ふ: 川柳クラブ 17:00~18:00	11 ☼	12 敬: 麻雀教室 10:00~13:00 ※ウクレレサロンは 今月はお休みです
13	14 ☼	15 敬: 輪投げサロン 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30 敬: Ipad講座 14:00~14:50 15:00~15:50	16 ☼	17	18 ☼	19 敬: 麻雀教室 10:00~13:00
敬: あたま体操 & ティータイム 14:00~16:00	洋: 英語で話そう 15:00~16:00	敬: 輪投げサロン 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30 敬: Ipad講座 14:00~14:50 15:00~15:50	敬: 手芸教室 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	
20	21 ☼	22 敬: 輪投げサロン 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30 敬: Ipad講座 14:00~14:50 15:00~15:50	23 ☼	24 ふ: 朗読講座 14:00~15:30	25 ☼ 敬: スポーツ吹矢 10:00~11:45 敬: カラオケサロン 13:15~15:30 敬: ロードショー 17:00~19:00	26 敬: 麻雀教室 10:00~13:00
敬: フラダンス 10:00~11:00 敬: おりがみ ひろば 13:30~15:00	洋: Happy English 13:00~14:00 敬: リフレッシュヨガ 13:30~14:30 洋: 英語で話そう 15:00~16:00	敬: みんなで輪投げ 10:00~11:30 ふ: 会食サービス 11:45~12:30 洋: スローエアロ 13:30~15:00 敬: Ipad講座 14:00~14:50 15:00~15:50	敬: ポイトレ 10:30~12:00			



# 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。

夏に負けない！元気になる講座・イベント

**無料**

## リフレッシュヨガ

呼吸を意識し、心も身体もリフレッシュしましょう！

日時：8月21日～11月27日 月曜日 祝日を除く全13回 13:30～14:30

場所：1階敬老室

講師：みゆき氏（8月21・28日、9月4・11日は川瀬尚美氏）

定員：20名（抽選）

持ち物：飲み物、汗拭きタオル ※当日は動きやすい服装でお越しください

申込：7月25日（火）～8月13日（日）までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※8月14日（月）に抽選結果を館内掲示いたします

**無料**

## 送る楽しさ！受け取る嬉しさ！絵手紙講座

季節感あふれる絵手紙をあなたも描いてみませんか♪

日時：9月13日・27日、10月14日・28日、11月8日・22日、  
12月13日・27日 第2、第4水曜日（10月のみ第2、第4土曜日）  
全8回 13:30～15:30

場所：1階敬老室

講師：増成順子氏

定員：15名（抽選）

持ち物：中筆2本、面相筆1本、顔彩、墨汁、  
硯、パレット、絵手紙用はがきなど

申込：7月25日（火）～8月31日（木）まで

ご本人様がお電話または事務所受付にて

※9月1日（金）に抽選結果を館内掲示いたします



**無料**

## 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

『スローエアロビック』はシンプルで簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。

日時：8月29日～9月29日 火曜日・金曜日 13:30～15:00

場所：2階洋室

講師：浅山美樹氏（健康トレーニング火曜午後・水曜午前トレーナー）

定員：20名（抽選）

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服

申込：7月25日（火）～8月22日（火）までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※8月23日（水）に抽選結果を館内掲示いたします



## ☆8月の世代間交流事業☆

みんなで**わなげ**をしよう

いつもの輪投げサロンに

夏休みの子供たちも参加！

日時：8月29日 火曜日 10:00～11:30

場所：1階敬老室

申込：不要。当日、直接会場へ

**無料**

## おりがみひろば～金魚を折って夏祭り気分～

日時：8月27日 日曜日 13:30～15:00

場所：1階敬老室

申込：若干名

当日参加ご希望の方は電話または事務所受付にて

持ち物：お好みのおりがみ（普通サイズ）数枚



**無料**

## 朝の体操後、賢沢に舞踊観賞しませんか 日本舞踊上映会

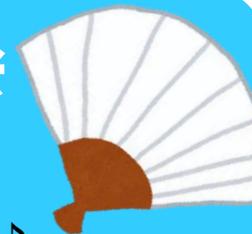
舞：故 木村慶七氏

演目：吉原雀、雨の五郎

日時：8月13日（日）10:00～11:00

場所：1階敬老室

申込：不要、当日直接会場へ♪



## 折り鶴協力のお願い

豊岡いきいきプラザでは、平和祈念として地域の皆様に折り鶴協力のお願いをしております。折り鶴を通して、命の大切さや平和の尊さを考えます。皆様が折った折り鶴は国内は九州北部へ、海外はイギリス・ロンドンへ千羽鶴奉納致します。ご協力、ぜひお願い致します。

実施期間：7月～9月末

実施場所：敬老室、教養娯楽室

☆お問い合わせは事務所窓口まで☆



## 豊岡いきいきプラザ 交通のご案内

地下鉄

南北線・三田線白金高輪駅 2番出口 徒歩10分

三田線・浅草線三田駅 A3番出口 徒歩15分

JR山手線・京浜東北線田町駅 西口 徒歩15分

都バス

（田87）田町駅から渋谷駅

（東98）東京駅丸の内南口から等々力操車場

「三田五丁目」バス停 下車、目の前

白金高輪駅2番出口より桜田通りを慶應大学方面へ道なりに進んでいただき、三田五丁目バス停の目の前です。向かい側にケーヨーデイツーがあります。

港区立豊岡いきいきプラザ TEL03-3453-1591

## 豊岡いきいきプラザ



ちいばす高輪ルート「三田三丁目」徒歩8分