

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」

# 7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
サロン事業のご案内 お申込み不要！お気軽にお越しください♪						1
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間	敬:麻雀教室 10:00~13:00
囲碁サロン	毎日	9:00~17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00~11:30	
麻雀サロン	月・水・金	10:00~17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15~15:30	
ぬりえサロン	土・日	10:00~17:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00~16:00	
2	3 ☁	4	5 ☁	6	7 ☁	8
敬:フラダンス 10:00~11:00	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:会食サービス 11:45~12:30	敬:ボイトレ 10:30~12:00	敬:太極拳教室 13:00~14:30 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 13:15~15:30	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
9	10 ☁	11	12 ☁	13	14 ☁	15
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	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: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 洋:みんなでわくわく ラダーゲッター 15:30~17:00	敬:絵手紙講座 13:30~15:30 和:手芸教室 13:00~15:00	敬:太極拳教室 13:00~14:30 ふ:朗読講座 14:00~15:30 ふ:川柳クラブ 17:00~18:00	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
16	17 ☁	18	19 ☁	20	21 ☁	22
敬:フラダンス 10:00~11:00	洋:Happy English! 13:00~14:00	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:ボイトレ 10:30~12:00 洋:手芸教室 13:00~15:00 敬:みなきてカフェ 13:30~16:00	敬:太極拳教室 13:00~14:30	敬:夏の演芸会 10:00~16:00	敬:麻雀教室 10:00~13:00
23	24 ☁	25	26 ☁	27	28	29
敬:フラダンス 10:00~11:00	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: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:絵手紙講座 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:ロードショー 17:00~19:00	お風呂利用は休 敬:麻雀教室 10:00~13:00	敬:麻雀教室 10:00~13:00
30	31 ☁	 <p>☆いきプラ体操：毎朝9時15分~9時45分 ストレッチや簡単な筋トレをして1日元気に！</p> <p>☆健康相談：金曜日10時~12時 / 13時~16時 血圧測定や健診結果の相談など 看護師が無料で対応♪</p>				

港区立豊岡いきいきプラザ

平成29年6月25日発行  
No.392

# 豊岡だより 7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

~お知らせ~  
7月28日(金)のお風呂利用はお休みです(男女脱衣所床工事のため)

地域交流サロン&地域情報発信地

みんな来てきて!

# みなきてカフェ



介護予防あおぞらの楽しいメンバーと豊岡いきいきプラザの  
コミュニティカフェがいよいよオープン!

日時: 7月19日(水)  
13:30~16:00

場所: 1階 敬老室  
費用: 100円(コーヒー代)  
申込: 不要、当日直接会場へ

初回はギターとボンゴとピアノのにぎやかな演奏あり、  
体操あり、マジックショーありの盛りだくさんな内容!  
どなたでもお気軽にお越しください♪



# 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。

## 夏に負けない！元気になる講座・イベント

無料

### 顔ヨガでむくみ知らず！小顔とハリを手に入れよう

日時：8月7日 月曜日 13:30～15:00

場所：1階敬老室

講師：みゆき氏（写真右）

（当館リフレッシュヨガ講座講師）

定員：20名（抽選）

持ち物：大きめの手鏡（手に持って鎖骨が見える程度）、  
飲み物、汗ふきタオル

※当日は動きやすい服装でお越しください

申込：6月25日（日）～7月30日（日）までに

ご本人様がお電話または事務所受付にて

※7月31日（月）に抽選結果を館内掲示いたします

肌のハリUP！  
たるみ・むくみの予防改善！  
誤嚥・いびきの予防！  
顔ヨガでこんなに良いことが♪



## 夏のプリザーブドフラワーアレンジメント講座

～涼やかなモダンアレンジ～

日時：7月26日 水曜日 14:00～16:00

場所：2階洋室

講師：斎藤美穂子氏（IFA公認フラワーデザイナー）

定員：20名（抽選）

持ち物：ハサミ、持ち帰り用袋（20cm×25cm）

材料費：3,000円（花器・ケース付き）

申込：申込中～7月11日（火）までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払いをお願いいたします

※7月17日（月）以降のキャンセル・ご返金はできません

※7月12日（水）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～Let's sing a song～

日時：8月2日・30日、9月6日・20日、10月4日・18日、11月1日・15日  
全8回 10:30～12:00

場所：1階敬老室 定員：35名（抽選）

講師：水野幹子氏

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

申込：6月25日（日）～7月18日（火）までにご本人様が電話または事務所受付にて

※7月19日（水）に抽選結果を館内掲示いたします

## 七夕☆演芸会

日時：7月21日 金曜日 10:00～16:00

場所：1階敬老室

定員：35名

費用：1,000円（お弁当、お茶、お菓子含む）※受付時にお支払いください

申込：6月25日（日）～7月14日（金）までにご本人様が事務所受付にて

※お電話でのお申込みはできません

※キャンセル、曲目の変更は7月17日（月）までとさせていただきます

※7月19日（水）にプログラムを館内掲示いたします

無料

### 初めての麻雀教室

日時：8月5日～11月25日 土曜日 10月28日を除く全16回  
10:00～13:00

場所：1階敬老室

定員：12名（抽選）

講師：可児忍氏、北野道尚氏

申込：6月25日（日）～7月28日（金）までにご本人様が事務所受付にてアンケートをご記入の上お申し込み下さい

※お電話でのお申し込みはできません

※7月29日（土）に抽選結果を館内掲示いたします

### 静かなエクササイズ！スポーツ吹矢講座

日時：8月4日～11月24日 金曜日 全14回 10:00～11:45  
※8月11日、9月15日、11月3日はお休みです

場所：1階敬老室 定員：17名（抽選）

講師：港区スポーツ吹矢協会の皆様

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：6月25日（日）～7月19日（水）までにご本人様が電話または事務所受付にて

※7月20日（木）に抽選結果を館内掲示いたします

無料

### おりがみひろば～七変化・立体花火～

変形する立体花火を作ります♪

日時：7月30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）12枚

