

カラオケサロン
今月の課題曲は
森 昌子
「惚れさせ上手」

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

平成29年5月25日発行
No.391

日	月	火	水	木	金	土
☆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！ ☆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♪				1	2 ☁	3
				敬: 太極拳教室 13:00～14:30	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 敬: 歴史講座① 14:00～16:00
4	5 ☁	6	7 ☁	8	9 ☁	10
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: ポイトレ 10:30～12:00 敬: 手芸教室 13:00～15:00	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 敬: 歴史講座② 14:00～16:00 ※ウクレレサロンは 今月はお休みです
11	12 ☁	13	14 ☁	15	16 ☁	17
敬: フラダンス 10:00～11:00 敬: 浪曲inとよおか 13:30～15:30 	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: なべわく 15:45～17:00	敬: 輪投げサロン 10:00～11:30 ふ: 会食サービス 11:45～12:30	敬: 絵手紙講座 13:30～15:30	敬: 太極拳教室 13:00～14:30	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 敬: 歴史講座③ 14:00～16:00
18	19 ☁	20	21 ☁	22	23 ☁	24
敬: フラダンス 10:00～11:00 敬: あたまの体操& 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	敬: 輪投げサロン 10:00～11:30 ふ: 会食サービス 11:45～12:30 敬: みんなでわくわく おりがみをしよう 15:30～17:00	敬: ポイトレ 10:30～12:00 敬: 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	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
25	26 ☁	27	28 ☁	29	30 ☁	
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: 輪投げサロン 10:00～11:30 ふ: 会食サービス 11:45～12:30	敬: 絵手紙講座 13:30～15:30		敬: スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬: カラオケサロン 13:15～15:30 敬: ロードショー 17:00～19:00	

港区立豊岡いきいきプラザ 豊岡だより 6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 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

親子愛から任侠ものまで、
涙と笑いの心揺さぶる語りをぜひこの機会に！

無料 浪花節だよ人生は！
浪曲inとよおか

日時: 6月11日(日)
13:30～15:30

場所: 1階 敬老室
申込: 不要

どなたさまもお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください！

出演
浪曲愛声会の皆様

無料 血液検査値の見方講座 ～血圧と腎臓のふか～い話～

腎臓は高血圧と密接な関係があります。
血圧でお悩みの方はぜひご参加ください！

日時: 7月6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: 5月25日(木)～6月30日(金)までにご本人様が電話または直接事務所受付まで
※抽選結果は7月1日(土)に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。

梅雨の季節もカラッと気持ち晴れる講座・サロンがいっぱい

無料 たのしいiPad操作体験講座～初心者向け～

タブレットをさくさく使いこなして、毎日楽しい生活を！

日時：7月11日～8月29日 全8回 毎週火曜日

コース①14：00～14：50／コース②15：00～15：50

高輪地区4館（白金台、白金、高輪、豊岡）のプラザで同時募集しておりますが、お申し込みはお1人様1コースとさせていただきます。（重複は無効）

場所：1階敬老室 定員：各コース10名（抽選）

講師：NPO法人タブレット利活用協会

持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）※iPadはこちらでご用意しております

申込：5月25日（木）～6月25日（日）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで

※抽選結果は6月27日（火）に館内掲示いたします



無料 あたまの体操&3時のティータイム

<問題>100円玉2枚、50円玉4枚を持ってアイスを買って、代金として250円を支払いました。お釣りのでない支払い方は何通りあるのでしょうか。

※答え合わせは6月のあたまの体操で♪



日時：6月18日 日曜日 14：00～16：00

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♪



無料 なべさんの元気湧くわく講座

日時：6月12日 月曜日 15：45～17：00（予定）

場所：1階敬老室

定員：20名（抽選）

持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）

講師：渡邊一雄氏

申込：5月25日（木）～6月7日（水）までにご本人様が電話または直接事務所受付まで

※抽選結果は6月8日（木）に館内掲示いたします



60歳未満の方も
大歓迎！

☆今月の児童交流事業☆

教えたり教えられたり、子供たちと楽しくお楽しみ！

無料

みんなでわくわく！

おりがみをしよう！

日時：6月20日 火曜日 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

介護予防事業（二次予防事業のご案内）

無料

①みんなの食と健口

～噛む力や飲み込む力の向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図ります～

日時：6月5日～7月24日 全7回 月曜日 10：00～11：30

場所：1階敬老室 定員：7名（先着順）

持ち物：動きやすい服装でお越しください

申込：申込中～定員に達するまで

無料

②バランス足腰元気

～下肢の筋肉を鍛え、転倒や骨折の予防を図ります～

日時：6月8日～9月21日 全16回 木曜日 10：00～11：30

場所：1階敬老室 定員：8名（先着順）

持ち物：動きやすい服装でお越しください

申込：申込中～定員に達するまで

①、②どちらも下記すべてに該当する方

・65歳以上の港区民の方 ・継続して参加できる方

・基本チェックリストに該当される方、または要支援1・2の方

申込先：高輪地区高齢者相談センターへ（TEL：03-3449-9669）

※ご本人が直接、上記窓口へお申し込みください

※チェックリストはいきいきプラザでも実施可能です

ご報告～利用者懇談会を開催しました～

平成29年度第1回利用者懇談会を5月12日（金）に開催いたしました。

カラオケサロンのボランティア募集や麻雀サロンの卓増設に伴い、

新しいルールについてのご周知と利用者様のご意見をいただきました。

詳細議事録は敬老室前に掲示しておりますので、ご参加いただけなかった

皆様はぜひ御一読いただきますよう、よろしくお願いいたします。

豊岡いきいきプラザ

