



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	ポイトレ 10:30~12:00	太極拳教室 13:00~14:30 脳トレ講座 あたまの体操 14:30~16:00 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	麻雀教室 10:00~3:00 絵手紙講座 13:30~15:30
7	8	9	10	11	12	13
フラダンス 10:00~11:00	Happy English 13:00~14:00	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	ほのぼの作品展 10:00~16:00	ほのぼの作品展 10:00~16:00 朗読教室 14:00~15:30	スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00
14	15	16	17	18	19	20
フラダンス 10:00~11:00	Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	ポイトレ 10:30~12:00 バスのおはなし 14:00~15:00	太極拳教室 13:00~14:30	スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	麻雀教室 10:00~13:00
21	22	23	24	25	26	27
フラダンス 10:00~11:00	Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 なべさんの 元気湧くわく講座 15:45~17:15	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	絵手紙講座 13:30~15:30	太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	カラオケサロン 13:15~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00	麻雀教室 10:00~13:00 とよおか カーニバル 13:30~16:00
28	29	30	31	今月の豊岡ロードショー 10月26日(金) 17:00~19:00 『めぐり逢い』 1957年製作 監督:レオ・マックリー 主演:ケイリー・グラント :デボラ・カー 入浴日月・水・金 12:00~16:00 ※受付は15:30まで 初めての方、大歓迎! ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分		
フラダンス 10:00~11:00 千羽鶴を折って つるす会 13:30~	Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	フリザーブド フラワー 14:00~16:00			

とよおかカーニバル

児童館と合同で行っている1年に1度の大会イベント!
 輪投げ・おりがみ・喫茶店(白玉ぜんざい)など出店予定です

日時: 10月27日(土) 13:30~16:00

場所: 豊岡児童館 豊岡いきいきプラザ
 対象: 港区民の方ならどなたでも
 持物: マイバック・マイ箸・マイコップ
チケット(前日までにお買い求めください)

【チケットに関して】

- ・おとな券(19歳以上の地域の方) 150円
- ・9月25日(火) 10:00~10月26日(金) 18:00までに、豊岡いきいきプラザ事務所に必ずご本人様がお買い求めください
- ・お1人様1枚までのご購入とさせていただきます。
- ・当日券はございませんので、必ず10月26日までにお買い求めください
- ・19歳未満の方は豊岡児童館(日曜・祝日・当日を除く)にてチケットをお買い求めください

きいてためになる! バスのおはなし

バスについて色々学ぼう

国土交通省の方が普段からご利用されているバスについて色々なお話をしていただきます

日時: 10月17日(水) 14:00~15:00
 場所: 1階 敬老室
 対象: 港区民の方ならどなたでも
 費用: 無料
 講師: 国土交通省自動車局のご担当者様
 申込: 不要 当日お気軽にお越しください

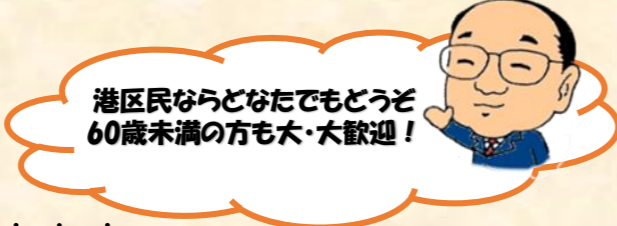


講座・イベント紹介

無料

なべさんの元気湧くわく講座

日時：10月22日(月) 15:45~17:15
 場所：1階 敬老室
 対象：港区民の方ならどなたでも
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 講師：渡邊 一雄氏



港区民ならどなたでもどうぞ
 60歳未満の方も大歓迎!

これまでの講演内容

- 桂歌丸の人生論を参考に人生観をみんなで語ろう!
- 運命を切り開く因果の法則
- 美空ひばりのすばらしく見事な人生
- 人生を楽しむ! 日野原哲学
- 人生の壁を探る啄木のウタ

etc



講師 渡邊 一雄氏
 (NHK文化センター講師 兼 奉優会理事)

1959年一橋大学法学部卒業後、三菱セミコンダクターアメリカ社長を経て、帰国後、東大病院にこころボランティア代表、日本社会事業大学大学院理事、特別養護老人ホーム等々力の家施設長を勤める。現在は表記の職務の他、都内各地の高齢者センターでの「なべさんの元気湧くわく講座」講師として活躍されている他に、社会人落語家三遊亭大王としても精力的に活動している。

無料

知って得する! お口の健康教室

日時：10月16日(火) 14:00~15:30
 場所：1階 敬老室
 定員：なし
 持物：なし
 講師：東京高輪病院 摂取食嚥下障害看護師
 申込：不要 お気軽にお越しください

お口の機能の低下は「誤嚥性肺炎」にもつながります。今の自分の口腔状態は大丈夫ですか? 今のお口の健康状態について一緒に考えてみませんか?



無料

ほのぼの作品展

作品展

~港区・北京朝陽区高齢者書画交流展同時開催~
 書道や手工芸品を2階洋室にて展示いたします。教室や講座で、または自宅などで作られた作品を出品しませんか?

日時：10月10日(水)・11日(木)
 10:00~16:00
 場所：1階 敬老室 2階 洋室
 申込：当日お気軽にお越しください

★作品募集中★ 10月5日(金)まで
 手芸、絵画、詩歌、写真、おりがみ、書道など趣味を生かしたものを事務所に持ちください

おりがみひろば

季節にあった折り紙を折っていきます

日時：10月28日(日) 13:30~15:00
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 持物：折り紙数枚
 申込：不要 当日お気軽にお越しください



秋のプリザーブドフラワーアレンジメント講座

~秋を彩る花かごを作成します~

日時：10月31日(水) 14:00~16:00
 場所：2階 洋室
 定員：20人
 費用：3000円(材料費含む)
 持物：ハサミ、持ち帰り用袋(20cm×25cm)
 講師：斎藤 美穂子氏(IFA公認フラワーデザイナー)
 申込：9月25日(火)~10月17日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※10月18日(木)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします
 ※ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払をお願いいたします
 ※10/22(月)以降のキャンセル・ご返金はできません



無料

千羽鶴を折ってつるす会

日時：10月28日(日) 13:30~15:00
 場所：1階 敬老室
 定員：なし
 持物：なし
 講師：「千羽鶴を折って世界に」の皆様
 申込：不要 お気軽にお越しください



千羽鶴を作ってくださいボランティアの方を募集しています。
 日本文化の千羽鶴を一緒に作成しませんか?

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!

※麻雀、将棋、カラオケボランティアさん募集中!

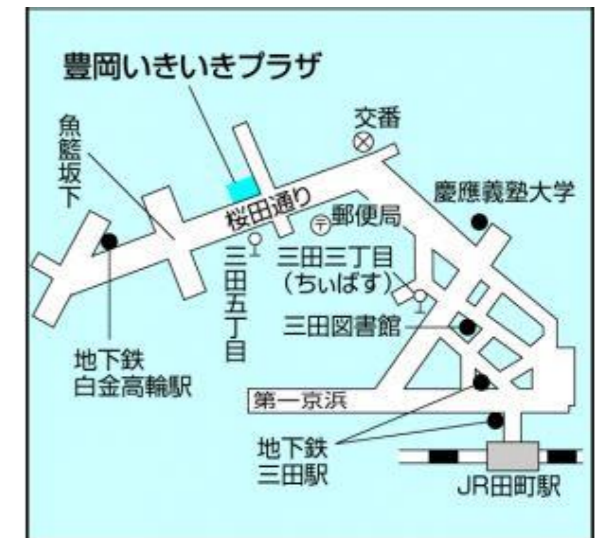
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00~17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00~11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00~13:30 13:30~17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15~15:30
	日	10:00~13:30 13:30~16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00~16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00~16:00

港区立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
 電話: 03-3453-1591 FAX: 03-3453-3613
 【開館時間】月曜から土曜: 9:00~21:30
 日曜日: 9:00~17:00

- 電車
 地下鉄三田線・浅草線 三田駅 A3番出口 徒歩15分
 地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 2番出口 徒歩10分
 JR山手線・京浜東北線 田町駅 西口 徒歩15分
- 都営バス
 (田87) 田町駅から渋谷駅 三田五丁目バス停前
 (東98) 東京駅丸の内南口から等々力操車場 三田五丁目バス停前
- 港区コミュニティバスちいばす
 (高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前
 三田三丁目バス停 徒歩8分

ホームページ <http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp/>
 メールアドレス ikiiki-toyooka@foryou.or.jp



★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
 ★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。
 ★当プラザには駐車場がございません。公共機関のご利用をお願い致します。