豊岡いきいきプラザ　　8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 8月31日(金) 17:00～ 『おしゃれ泥棒』 1966年製作 監督：ウィリアム・ワイラー 主演：オードリー・ヘップバーン ：ピーター・オトゥール	 初めての方、大歓迎！ ☆いきプラ体操☆ 9時15分～9時45分 ♨ 入浴日 月・水・金 12:00～16:00 ※受付は15:30まで	1 ♨ ボイトレ 10:30～12:00	2 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	3 ♨ スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケサロン 13:15～15:30	4 とよおかサンサン コンサート 14:00～15:00
5 フラダンス 10:00～11:00	6 ♨ Happy English 13:00～14:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	7 輪投げサロン 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	8 ♨	9 朗読講座 14:00～15:30	10 ♨ スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケサロン 13:15～15:30	11 麻雀教室 10:00～13:00 ウクレレサロン 14:00～16:00
12 フラダンス 10:00～11:00	13 ♨ Happy English 13:00～14:00	14 輪投げサロン 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	15 ♨	16 どりぃむぼっくす 豊岡パフォーマンス ショー 14:00～16:00	17 ♨ スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケサロン 13:15～15:30	18 麻雀教室 10:00～13:00
19 フラダンス 10:00～11:00	20 ♨ Happy English 13:00～14:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	21 輪投げサロン 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30	22 ♨	23 朗読講座 14:00～15:30 大人の塗り絵講座 10:00～11:30	24 ♨ スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケサロン 13:15～15:30	25 麻雀教室 10:00～13:00
26 フラダンス 10:00～11:00 おりがみひろば 13:30～15:00	27 ♨ Happy English 13:00～14:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	28 輪投げサロン 10:00～11:30 会食サービス 11:45～12:30 世代間交流 13:30～15:00 エアロビック 13:30～15:00	29 ♨ ボイトレ 10:30～12:00	30 大人の塗り絵講座 10:00～11:30	31 ♨ スポーツ吹矢 10:00～11:45 カラオケサロン 13:15～15:30 エアロビック 13:30～15:00 豊岡ロードショー 17:00～ 利用者懇談会 15:45～16:30	

平成30年 7月25日発行

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより　8月号

東海大タカナワイアンズ ＆ OSTマンドリンアンサンブルとよおかサンサンコンサート

毎年恒例！東海大タカナワイアンズのバンド演奏と
今年もOSTマンドリンアンサンブルのコラボが実現！
一緒に歌う曲もありますので、ぜひ全員で楽しみましょう

日時：８月４日(土)14:00～15:00
場所：１階　敬老室
出演：東海大タカナワイアンズの皆さん　OSTマンドリンアンサンブルの皆さん
対象：港区民の方ならどなたでも
費用：無料
申込：不要　お気軽にお越しください

立教大学 どりぃむ・ぼっくす とよおかパフォーマンスショー

日時：8月16日(木)14:00～16:00
場所：1階　敬老室
対象：港区民の方ならどなたでも
　　小さなお子様もご参加いただけます
申込：不要　お気軽にお越しください

ピエロたちのジャグリングやバルーンアートなどのパフォーマンス♪

講座・イベント紹介

無料 いつでも・どこでも・だれにでも 気軽にエアロビック

スローエアロビックは健康寿命の延伸を目的とした
健康体力づくりのための運動プログラムです
無理なく気持ちよくエクササイズしましょう♪

日時：8月28日(火)～9月28日(金)　火曜日・金曜日　全9回
　　13:30～15:00　（9月21日　金曜日はお休み）
場所：2階　洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：20名(抽選)
持物：動きやすい服装、飲み物、タオル
申込：7月25日(火)～8月20日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※8月21日(火)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

無料 カラオケサロン

日時：毎週金曜日
　　13:15～15:30
場所：1階敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：なし

今月の課題曲
うたかたの女
歌：市川由紀乃
作詞：たかたかし　作曲：幸耕平

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：8月26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、当日直接会場へ

無料 大人の塗り絵講座

脳を活性化させて 素敵な塗り絵を仕上げませんか？

日時：8月23日　8月30日　9月6日　各木曜日　全3回
　　10:00～11:30
場所：2階　洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：15人
持物：なし
講師：須貝光一郎氏(サクラクレパス認定大人の塗り絵講師)
費用：2,500円(クーピー、塗り絵本セット)
申込：受付中～8月13日(月)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(火)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いをお願いいたします
※8月20日(月)以降のキャンセル・ご返金はできません

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！

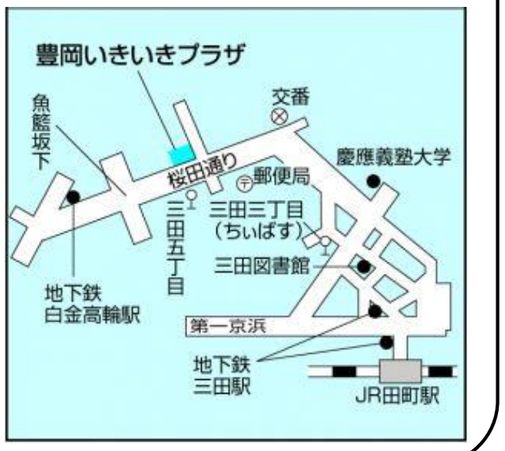
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9：00～17：00	輪投げサロン	毎週火曜日	10：00～11：30
麻雀サロン	月・水・金	10：00～13：30 13：30～17：00	カラオケサロン	毎週金曜日	13：15～15：30
	日	10：00～13：30 13：30～16：45			
ぬりえサロン	土・日	10：00～16：00	ウクレレサロン	第2土曜日	14：00～16：00

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ぃばす
（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。