

日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 9月28日(金) 17:00~19:00 『カサブランカ』 1942年製作 監督:マイケル・カーティス 主演:ハンフリー・ボガード :イングリッド・バーグマン		初めての方、大歓迎! ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分				1 麻雀教室 10:00~3:00
2	3	4	5	6	7	8
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 エアロビック 13:30~15:00	ポイトレ 10:30~12:00	大人の塗り絵講座 10:00~11:30 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30 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 エアロビック 13:30~15:00	麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00
9	10	11	12	13	14	15
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 エアロビック 13:30~15:00 自分史講座 14:00~15:30 世代間交流 15:30~17:00	絵手紙 13:30~15:30	太極拳教室 13:00~14:30	カラオケサロン 13:15~15:30 エアロビック 13:30~15:00	麻雀教室 10:00~13:00
16	17	18	19	20	21	22
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 エアロビック 13:30~15:00 自分史講座 14:00~15:30	ポイトレ 10:30~12:00 みなぎてカフェ 13:30~16:00	太極拳教室 13:00~14:30 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 浪曲 inとよおか 13:30~15:30
23	24	25	26	27	28	29
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 エアロビック 13:30~15:00 自分史講座 14:00~15:30	絵手紙 13:30~15:30		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 17:00~19:00	麻雀教室 10:00~13:00
30						
フラダンス 10:00~11:00 おりがみひろば 13:30~15:00		自分史講座 14:00~15:30				



介護予防あおぞらと  
高輪地区高齢者相談センターの地域交流サロン

**みんな来てきて!**  
**みなぎてカフェ**

あのコラボレーションバンドが再登場!

日時：9月19日(水) 13:30~16:00  
 場所：1階 敬老室  
 出演：バンド「お口といつまでも」のメンバー  
 対象：港区民の方ならどなたでも  
 費用：100円(コーヒー代)  
 申込：不要 当日お気軽にお越しください



**浪曲 in とよおか ~2018~**

日時：9月22日(土) 13:30~15:30  
 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  
 申込：不要 お気軽にお越しください  
 出演：浪曲愛声会の皆様

浪曲愛声会の皆様に浪曲を披露していただきます  
 涙と笑いの心揺さぶる語りを是非この機会に!



# 講座・イベント紹介

無料

## いきいき自分史講座 今までの人生を纏めて振り返ろう！

これまでの思い出を纏めて「自分史」を作成・活用し  
今後をより元気に過ごせるようにしませんか？

日時：9月11日 18日 25日 各火曜日14:00～15:30 全3回  
場所：1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：15名(抽選)  
持物：筆記用具、ノート、思い出のお写真×1枚  
講師：今里 勝信氏(自分史活用アドバイザー)  
申込：8月21日(火)～9月5日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて  
**※9月6日(木)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします**



無料

## 朗読講座

声に出して読むことは口腔の健康につながり、表現力も磨かれます  
朗読の楽しさを体験してみませんか？

日時：10月11日(木)～3月28日(木) 14:00～15:30 全10回  
場所：1階 ふれあいルーム  
定員：12人  
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)  
講師：阿部 義高氏(朗読赤十字奉仕団)  
申込：8月25日(木)～9月18日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付にて  
**※9月20日(木)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします**



無料

## フッキーのHappy English

日時：10月8日(月)～3月25日(月) 13:00～14:00  
場所：2階 洋室 12月31日を除く月曜日 全24回  
定員：20名(抽選)  
講師：藤原 冬子氏  
教材：NHKおもてなしの基礎英語 毎月540円 **※毎月、各自でご用意ください**  
申込：9月21日(金)～10月1日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて  
**※10月4日(木)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします**

## 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：9月30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



無料

## はじめてでも楽しくできる♪フラダンス

楽しくて、健康に良いフラダンスで素敵な日曜日を過ごしませんか？

日時：10月7日～3月24日 毎週日曜日 10:00～11:00  
場所：1階 敬老室  
定員：14人  
持物：お飲物、タオル、当日は動きやすい服装でお越しください  
講師：上谷 芳子氏  
申込：8月25日(土)～9月22日(土)までにご本人様がお電話または事務所受付にて  
**※9月23日(日)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします**

無料

## 絵手紙講座

送る楽しさ！受け取る嬉しさ！季節感あふれる絵手紙を描いてみませんか？

日時：10月6日(土)～3月27日(水) 13:30～15:30 全11回  
場所：1階 敬老室 10月6日のみ土曜日 他は水曜日  
定員：15人  
持物：中筆2本、面相筆1本、顔彩、墨汁、硯、パレット、絵手紙用ハガキなど  
初回は先生が貸していただきます  
講師：増成 順子氏  
申込：8月25日(土)～9月24日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて  
**※9月26日(水)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします**

## 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！**

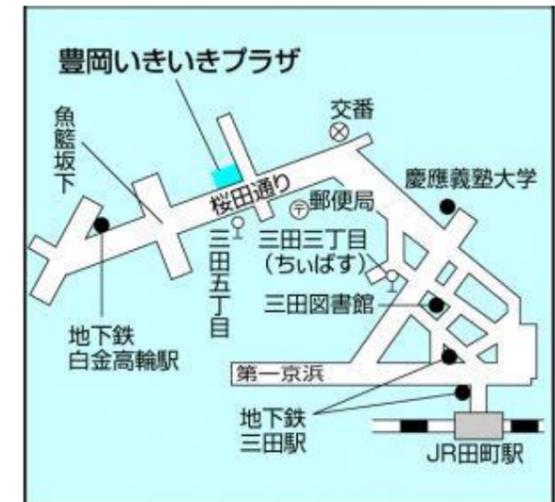
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30 13:30～17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15～15:30
	日	10:00～13:30 13:30～16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00～16:00

## 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](mailto: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。