

日	月	火	水	木	金	土
1 フラダンス 10:00~11:00	2 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	3 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	4 ポイトレ 10:30~12:00	5 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	6 スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	7 麻雀教室 10:00~13:00
8 フラダンス 10:00~11:00	9 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 今月はラダーゲッター	10 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 15:30~17:00	11 絵手紙講座 13:30~15:30	12 太極拳教室 13:00~14:30 朗読講座 14:00~15:30 血液検査値の見方講座 10:30~12:00	13 スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	14 麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00
15 フラダンス 10:00~11:00	16 Happy English 13:00~14:00	17 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	18 ポイトレ 10:30~12:00 みなきてカフェ 13:30~16:00 プリザーブドフラワー 14:00~16:00	19 太極拳教室 13:00~14:30	20 七夕演芸会 10:00~16:00	21 麻雀教室 10:00~13:00
22 フラダンス 10:00~11:00	23 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	24 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 薬剤師のお話 14:00~15:30	25 絵手紙講座 13:30~15:30	26	27 スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00	28 麻雀教室 10:00~13:00
29 フラダンス 10:00~11:00 おりがみひろば 13:30~15:00	30 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	31 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	入浴日 月・水・金 12:00~16:00 ※受付は15:30まで		今月の豊岡ロードショー 7月27日(金)17:00~19:00 『裏窓』 1955年製作 監督:アルフレッド・ヒッチコック 主演:ジェームズ・スチュワート グレース・ケリー	

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより

7月号



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!
みなきてカフェ
ウクレレの常夏ハワイアンメロディー

日時：7月18日(水) 13:30~16:00
 場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
 対象：どなたでも
 費用：100円(コーヒー代)
 出演：ポコアポコ ウクレレ教室生徒の皆様
 申込：不要 当日直接会場にお越しください



無料 薬剤師のお話 ~お薬のいろはを学ぼう!~

薬剤師さんがお薬の知って得するお話をさせていただきます。

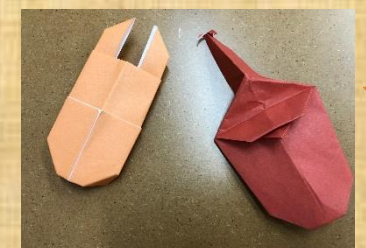
日時：7月24日(火) 14:00~15:30
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 講師：薬剤師(オーベル薬局高輪店)
 申込：不要 お気軽にお越しください♪



お薬や健康に関する質問もお受けします。普段、病院や薬局で聞きづらいことも、お気軽にご相談ください。

おりがみひろば ~カブトとクワガタ!~

日時：7月29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



夏の昆虫であるカブトムシとクワガタムシを作ります

講座・イベント紹介

七夕演芸会

今年も夏の演芸会の季節がやってきました
歌って踊って食べて、楽しみましょう!



日時：7月20日(金) 10:00~16:00
 場所：1階 敬老室
 定員：40名(先着順)
 費用：1000円 (お弁当、お茶、お菓子含む) ※受付時にお支払ください
 申込：受付中~7月13日(金)までに 必ずご本人様が事務所受付にて
※お電話でのお申込不可
※キャンセル、曲目の変更は7月17日(火)までとさせていただきます
※7月18日(水)にプログラムを館内掲示いたします

無料

リフレッシュヨガ

日時：8月6日~11月26日 月曜日 13:30~14:30(全13回) ※祝日、8月13日はお休み
 場所：1階敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：16名(抽選)
 持物：飲み物、汗拭きタオル、当日は動きやすい服装でお越しください
 講師：みゆき先生
 申込：6月25日(月)~7月22日(日) ※電話または事務所受付にて
※7月23日(月)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

無料

ボイストレーニングとコーラス

日時：8月1日~11月21日 毎月第1・第3水曜日 10:30~12:00
 8月は第1・第5水曜日 (全8回)
 場所：1階敬老室 代謝や健康維持に効くボイストレーニング
 対象：60歳以上の港区民 参加者全員での合唱を行います♪
 定員：35名(抽選)
 持物：飲み物、汗拭きタオル、眼鏡、靴入れ(必要な方)
 講師：水野 幹子氏
 申込：6月25日(月)~7月16日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※7月18日(水)抽選結果を館内掲示いたします

無料

はじめての麻雀教室

日時：8月11日~11月24日 土曜日 10:00~13:00(全16回)
 場所：1階敬老室 ★初心者・未参加の方優先★
 対象：60歳以上の港区民 定員：16名(抽選)
 講師：北野道尚氏
 申込：6月25日(月)~7月14日(土)までにご本人様が事務所受付にて



※事務所受付にて、アンケートにお答えいただきます。お電話でのお申込みはできません。

※7月21日(土)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

夏のプリザーブドフラワーアレンジメント講座

~お花でガラスアレンジ~

夏の雰囲気ガラスアレンジで表現していきます



日時：7月18日 水曜日 14:00~16:00
 場所：2階洋室
 対象：60歳以上の港区民
 定員：20名(抽選)
 費用：3000円(材料代含む)
 講師：斎藤 美穂子氏 (IFA公認フラワーデザイナー)
 持物：ハサミ、持ち帰り用袋(20cm×25cm)
 申込：受付中~7月4日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※7月5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いをお願い致します
※7月13日(金)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!

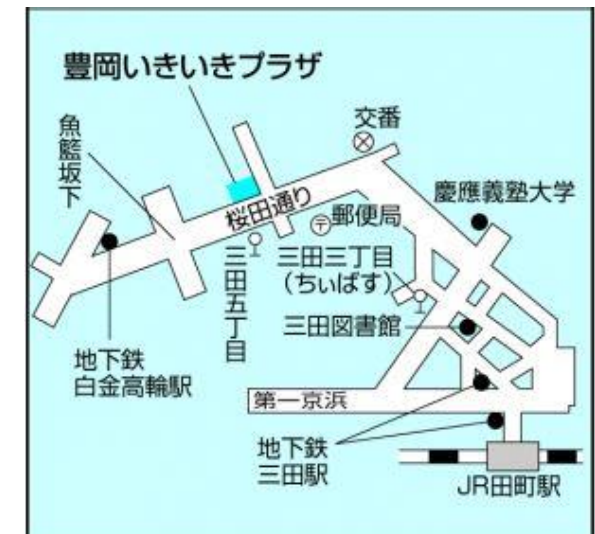
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00~17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00~11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00~13:30 13:30~17:00	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15~15:30
	日	10:00~13:30 13:30~16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00~16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00~16:00

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。