

カラオケサロン
今月の課題曲は
松原のびえ「泣きぼくろ」

11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10月25日発行
No.396

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 11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

みんな来てきて! みなきてカフェ

東海大タカナワイアonzの歌声喫茶と
町で評判の歯医者さんをお招きして

日時: 11月15日 水曜日 13:30~16:00
場所: 1階敬老室 参加費: 100円
ゲスト: 東海大タカナワイアonzの皆さん
姜フランチェスカ静姫先生 (モドゥーンデンタル院長)
申込: 不要。港区の方ならどなたでも♪当日直接会場へ

老化に負けない! 目からウロコが目ケアとトレーニング

無料ひとみ 元気塾

今日からはじめるビジョントレーニングから意外と知らない目の話まで、
あなたの健康な目を保つためにぜひお役立てください♪

日時: 11月22日 水曜日 10:30~12:00

場所: 1階敬老室

対象: 60歳以上の港区民

講師: 株式会社わかさ生活 職員

※サプリメントアドバイザー・栄養士・管理栄養士の資格を持つ職員が分かりやすく教えてくれます♪

定員: 20名 (抽選)

申込: 10月25日 (水) ~ 11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

※11月14日 (火) に抽選結果を館内掲示いたします

日	月	火	水	木	金	土
* 今月の豊岡ロードショー *			1 ☁	2	3 ☁	4
11月24日 (金) 17:00~19:00 『汚れなき悪戯 (いたずら)』 監督: ラディ斯拉オ・バホダ 主演: パブリート・カルボ			敬:ポイトレ 10:30~12:00 敬:手芸教室 13:00~15:00	洋:脳活体験塾 10:30~11:30 敬:太極拳教室 13:00~14:30 ふ:朗読講座 14:00~15:30	敬:カラオケサロン 13:15~15:30	敬:麻雀教室 10:00~13:00
5	6 ☁	7	8 ☁	9	10 ☁	11
敬:フラダンス 10:00~11:00	敬: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:絵手紙講座 13:30~15:30	洋:脳活体験塾 10:30~11:30 敬:南水 ひとり語り 14:00~16:00	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:ウクレレ サロン 14:00~16:00
12	13 ☁	14	15 ☁	16	17 ☁	18
敬:フラダンス 10:00~11:00	洋:Happy English 13:00~14:00 敬:リフレッシュヨガ 13:30~14:30 敬:なべさん 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:ポイトレ 10:30~12:00 和:手芸教室 13:00~15:00 敬:みなきて カフェ 13:30~16:00	洋:脳活体験塾 10:30~11:30 敬:太極拳教室 13:00~14:30 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
19	20 ☁	21	22 ☁	23	24 ☁	25
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	敬: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 洋:みんなでわくわく ラダーゲッター 15:30~17:00	敬:ひとみ元気塾 10:30~12:00 敬:絵手紙講座 13:30~15:30	敬:脳活体験塾 10:30~11:30	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	敬:麻雀教室 10:00~13:00
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	敬:輪投げサロン 10:00~11:30 ふ:会食サービス 11:45~12:30	洋:血液検査値 13:30~15:00	敬:脳活体験塾 10:30~11:30 敬:太極拳教室 13:00~14:30		

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。

【無料】歴史講座～太平記ではわからない南北朝時代～

日時：12月7日、14日、21日 すべて木曜日の連続講座 13:30～15:30

場所：2階洋室

講師：山岡 昭氏（歴史研究家）

定員：30名（抽選）

持ち物：筆記用具

申込：10月25日（水）～11月30日（木）までにご本人様が電話または直接事務所受付にて

※12月1日（金）に抽選結果を館内掲示いたします

講談や唱歌でおなじみの南北朝時代をもう一度、勉強してみませんか？新しい発見があるかもしれません。



【無料】血液検査値の見方講座～血液から病気を読み取り、健康作り～

日時：11月29日 水曜日 13:30～15:00

場所：2階洋室

講師：渡辺清明氏（NPO法人東京臨床検査医学センター）

定員：30名（抽選）

持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方）

申込：10月25日（水）～11月21日（火）までにご本人様が電話または直接事務所受付にて

※11月22日（水）に抽選結果を館内掲示いたします

腎臓の異常、炎症、貧血の原因と初期症状を血液検査から読み取る！

【無料】はじめての麻雀教室

日時：12月2日～平成30年3月31日 土曜日 ※12月30日を除く全17回

10:00～13:00

場所：1階敬老室

講師：可児忍氏、北野道尚氏

定員：12名（抽選）

申込：10月25日（水）～11月24日（金）までにご本人様が事務所受付にて

アンケートをご記入の上お申し込み ※お電話でのお申し込み不可

※11月25日（土）に抽選結果を館内掲示いたします

麻雀をしたことがないけど興味がある方はぜひお申込みを！※ご経験者の方は月・水・金曜日午前10時～午後5時の「麻雀サロン」をご利用ください



【無料】ボイストレーニングとコーラス

日時：12月6・20日、平成30年1月17日、2月7日・21日、3月7日・21日

水曜日 全7回 10:30～12:00

場所：1階敬老室

講師：水野幹子氏

定員：35名（抽選）

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

申込：10月25日（水）～11月14日（火）までにご本人様が電話または直接事務所受付にて

※11月15日（水）に抽選結果を館内掲示いたします



【無料】なべさんの元気湧くわく講座

日時：11月13日 月曜日 15:45～17:00（予定）

場所：1階敬老室

講師：渡邊一雄氏

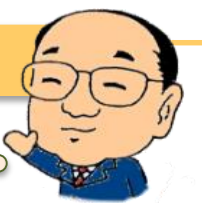
定員：20名（抽選）

持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方）

申込：10月25日（水）～11月7日（火）までにご本人様が電話または直接事務所受付にて

※抽選結果は11月8日（水）に館内掲示いたします

60歳未満の方も大歓迎！



【無料】リフレッシュヨガ

日時：12月4日～平成30年3月26日 月曜日 祝日を除く全14回

13:30～14:30

場所：1階敬老室 定員：15名（抽選）

講師：みゆき氏

持ち物：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

申込：10月25日（水）～11月19日（日）までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※11月20日（月）に抽選結果を館内掲示いたします

～利用者懇談会のお知らせ～

日時：11月24日 金曜日 15:30～16:00

場所：1階敬老室 ※カラオケサロン終了後に行います

申込：不要。※イベントや今後の予定を報告します。ご意見・ご要望をぜひお聞かせください

【わ】輪い輪いまつり&あっぷリング高輪 【わ】フェスティバル

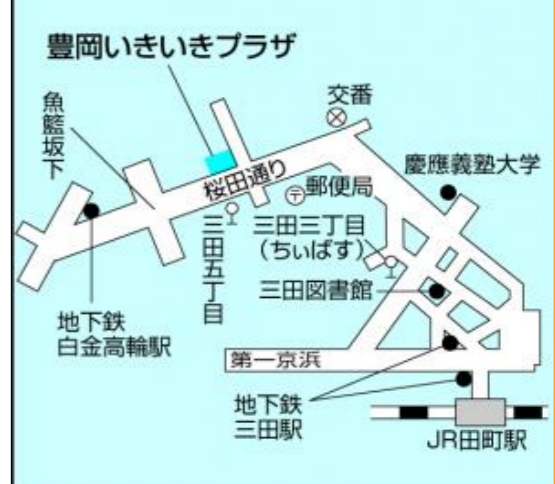
【日時】11月11日（土）・12日（日）10:00～18:00
【場所】高輪区民センター

いきいきプラザ・保育園・児童施設等の利用者が、舞台・展示などで日頃の活動を発表します。豊岡いきいきプラザからも舞台発表や作品展示がございますので是非ご来場下さい♪

豊岡いきいきプラザ 交通のご案内

地下鉄
南北線・三田線白金高輪駅 2番出口 徒歩10分
三田線・浅草線三田駅 A3番出口 徒歩15分
JR山手線・京浜東北線田町駅 西口 徒歩15分
都バス
(田87)田町駅から渋谷駅
(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 下車、目の前

白金高輪駅2番出口より桜田通りを慶應大学方面へ道なりに進んでいただき、三田五丁目バス停の目の前です。向かい側にケーヨーデイツーがあります。
港区立豊岡いきいきプラザ TEL03-3453-1591



ちいばす高輪ルート「三田三丁目」徒歩8分