



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 あたまの体操 13:30~14:30	4 ポイトレ 10:00~12:10	5 太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	6 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 スローエアロ 13:30~14:30	7 初心者麻雀教室 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	10 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 スローエアロ 13:30~14:30	11 絵手紙講座 13:30~15:30	12 血液検査値の見方講座 10:30~12:00 太極拳教室 13:00~14:30	13 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 スローエアロ 13:30~14:30	14 初心者麻雀教室 10:00~13:00	
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 スローエアロ 13:30~14:30	18 みなきて フェスティバル 10:00~16:00	19 太極拳教室 13:00~14:30	20 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 スローエアロ 13:30~14:30	21 初心者麻雀教室 10:00~13:00	
22 フラダンス 10:00~11:00	23 Happy English 13:00~14:00	24 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 スローエアロ 13:30~14:30	25 ポイトレ 10:00~12:10 絵手紙講座 13:30~15:30	26	27 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 スローエアロ 13:30~14:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00	28 初心者麻雀教室 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 千羽鶴を折って つるす会 13:30~15:00	30 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	今月の豊岡ロードショー 9月27日(金) 17:00~19:00 『黄昏』 1981年製作 監督:マーク・ライデル 主演:キャサリン・ヘッパーン :ヘンリー・フォンダ		初めての方、大歓迎! ☆いきいきプラ体操☆ 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			

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!
みなきてフェスティバル

地域交流サロン & 地域情報発信地

日時：9月18日(水) 10:00~16:00

観て！聴いて！測って！試して！楽しんで♪

今度のみなきてフェスティバルは、イベント盛りだくさん！

(※コーヒー無料サービス！お食事等はありません。)

健康測定ブース

- 血管年齢測定
- 体組成計
- 認知症チェック
- 歩行能力

お試し屋内スポーツ

- コンサート ・ダーツ・卓球・ボッチャ
- ・カンツォーネ
 - ・ハンドベル
 - ・和太鼓
 - ・三味線

実力派による
お楽しみ朗読会

みんなといきいき体操
看護師による健康講話

無料 はじめてでも楽しくできる♪フラダンス教室

日時：10月6日~3月22日 日曜日 10:00~11:00
※12月29日、3月29日はお休み

場所：1階敬老室 定員：14名(抽選) 講師：上谷芳子氏

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

申込：9月1日(日)~9月15日(日)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※9月22日(日)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします

無料

講座・イベント紹介

血液検査値の見方講座

「糖尿病」について理解をふかめよう!

日時：9月12(木) 10:30~12:00
 場所：2階 洋室 定員：30名(抽選)
 持物：血液検査の結果で病院からもらう紙(無くても可)
 対象：60歳以上の港区民
 講師：渡辺 清明先生(慶応義塾大学医学部名誉教授)
 申込：申込中~9月3日(火)までにご本人様がお電話または事務所にて
 ※9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



無料

顔ヨガ講座

顔のたるみを取り、若々しい笑顔を作る表情筋を鍛えよう

日時：10/7、21 11/18、25 12/2、9 月曜日 14:50~15:30
 場所：1階 敬老室 費用：無料
 対象：60歳以上の港区民 定員：20名(抽選)
 講師：みゆき氏(当館リフレッシュヨガ担当講師)
 持物：大き目の手鏡
 申込：9月9日(月)~9月25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30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

膝痛予防改善教室

膝痛予防のための運動プログラム。**既に膝に痛みのある方はご参加できません。**
 日時：10月~12月 毎週月曜日 10:00~11:30
 場所：1階 敬老室
 定員：15人
 持物：タオル、飲み物、動きやすい服装
 対象：60歳以上の港区民(医師から運動制限を受けていない方)
 申込：8月25日(日)から申込開始予定。ご本人様がお電話または事務所受付にて

無料

絵手紙講座

日時：10月~3月 13:30~15:30 第2・4水曜日(10月、1月を除く)全12回
 場所：1階 敬老室 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(日)~9月23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25日(水)以降、抽選結果を館内掲示

無料

フッキーのHappy English!

日時：10月7日~令和2年3月30日 月曜日 13:00~14:00 全23回
 場所：2階洋室 定員：20名(抽選) ※中学生レベルの英語を理解している方
 講師：藤原 冬子氏 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 教材：NHK出版 おもてなしの英会話 毎月540円 ※毎月、各自でご用意ください。
 申込：9月16日(月)~9月30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3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

日時：10月~3月 木曜日 14:00~15:30 全10回
 場所：2階 和室 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(日)~9月24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26日(木)以降、抽選結果を館内掲示

無料

あたまの体操 ~楽しく脳トレ~

日時：10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/3 毎月第1火曜日 13:30~14:30
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民 定員：20名(抽選)
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
 講師：当館職員
 申込：9月1日(日)~9月20日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※9月24日(火)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします。

無料

おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会

日時：9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(おりがみひろば)
 講師：当館職員&「千羽鶴を折って世界に」の皆様
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



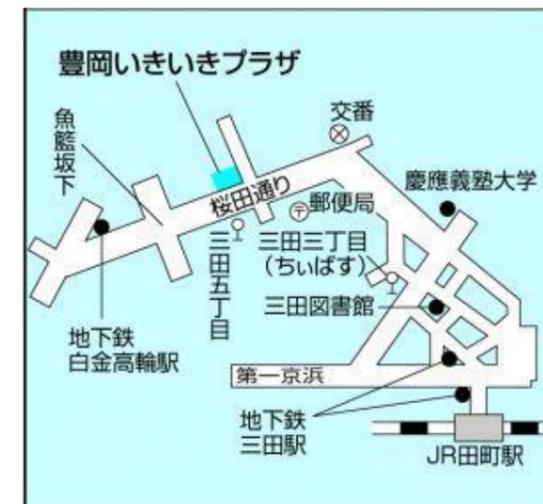
~高貴な菊を折ろう~

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。