



日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 10月25日(金) 17:00~19:00 『荒野のガンマン』 1961年製作 監督:サム・ペキンパー 主演:モーリ・オハラ :ブライアン・キース		1 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	2 ポイトレ 10:00~12:10	3 太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	4 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	5 初心者麻雀教室 10:00~13:00
6 フラダンス 10:00~11:00	7 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 顔ヨガ 14:50~15:30	8 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 15:30~16:45 この日は小物作り	9 ほのぼの作品展 10:00~16:00	10 ほのぼの作品展 10:00~16:00	11 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	12 初心者麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00
13 フラダンス 10:00~11:00	14 Happy English 13:00~14:00	15 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	16 ポイトレ 10:00~12:10	17 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	18 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	19 初心者麻雀教室 10:00~13:00
20 フラダンス 10:00~11:00	21 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 顔ヨガ 14:50~15:30	22 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 なべさんの わくわく講座 15:30~17:00	23 絵手紙講座 13:30~15:30	24 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	25 スポーツW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	26 初心者麻雀教室 10:00~13:00
27 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	28 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	29 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	30 絵手紙講座 13:30~15:30	31 朗読教室 14:00~15:30	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	

無料

なべさんの元気湧くわく講座



日時:10月22日(火)15:30~17:00

場所:1階 敬老室
 対象:港区民の方ならどなたでも
 定員:なし
 費用:無料
 持物:筆記用具、眼鏡(必要な方)
 講師:渡邊 一雄氏



~以前講演されたお話~

- 運命を切り開く因果の法則
- 人生を楽しむ!日野原哲学
- 桂歌丸の人生論を参考に人生観を語ろう
- 美空ひばりのすばらしく見事な人生

講師 渡邊 一雄氏
 (NHK文化センター講師 兼 奉優会理事)

無料

ほのぼのの作品展

~港区・北京朝陽区高齢者書画交流展同時開催~

書道や絵画、手工芸品を1階2階洋室にて展示いたします。
 教室や講座でまたは自宅などで作られた作品を出品しませんか?

日時:10月9日(水)・10日(木)
 10:00~16:00
 場所:1階 敬老室 2階 洋室
 申込:当日お気軽にお越しください

作品募集中☆10月4日(金)まで

手芸、絵画、詩歌、写真、おりがみ、
 書道など趣味を生かしたものを事務所に
 お持ちください



講座・イベント紹介

スポーツウェルネス吹き矢

現在、参加者を1名募集中です。ご興味ある方は是非お問い合わせください

日時：毎週金曜日 10:00~11:45

場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：17名(先着)

持物：お飲物、タオル、動きやすい服装でお越しください

講師：港区スポーツウェルネス吹き矢協会の皆様

費用：毎月500円 毎月初回に集金します

申込：当館までご来館、もしくはお電話にて



無料

利用者懇談会のおしらせ

日時：10月25日 金曜日 15:30~16:00

場所：1階敬老室

対象：60歳以上の港区民 (普段豊岡いきいきプラザをご利用の方)

申込：不要 当日直接会場へお越しください

是非とも皆様のご意見をお聞かせください。

- 麻雀サロンにボランティア講師を呼んで欲しい
- フラットと来て、お茶を飲める場所を作ってください

これまでに挙がったご意見の例



無料

輪投げサロン

輪投げを気軽に楽しみませんか？

日時：毎週火曜日 10:00~11:30

場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

持物：お飲物、タオル、動きやすい服装でお越しください

申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

豊岡ロードショー

今月の豊岡ロードショーは『荒野のガンマン』

日時：10月25日(金) 17:00~19:00

場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

申込：不要 当日直接会場へお越しください

1961年製作

監督：サム・ペキンパー

主演：モーリ・オハラ

：ブライアン・キース



無料

おりがみひろば

可愛い「うさぎ」を折ります

日時：10月27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 川上 桂一郎

講師：当館職員

申込：不要 当日お気軽にお越しください



無料

千羽鶴を折ってつるす会

日時：10月27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：「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



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

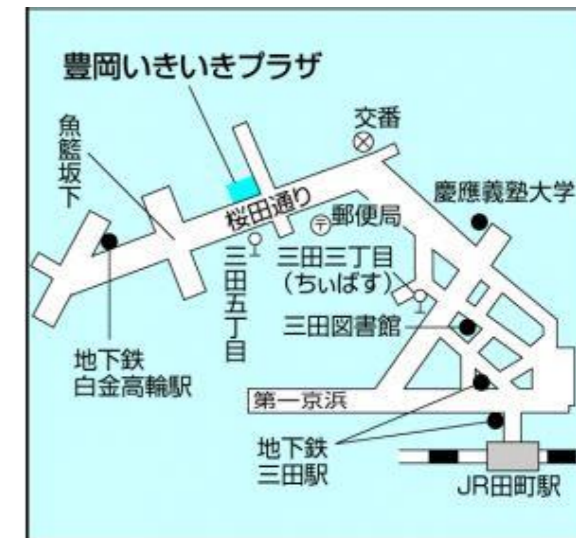
●港区コミュニティバスちいばす

(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。