

日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 11月29日(金) 17:00~19:00 『鳥』 1963年製作 監督:アルフレッド・ヒッチコック 主演:ロッド・テイラー :ティップ・ヘドレン		初めての方、大歓迎! ☆いきいきプラ体操☆ 9時15分~9時45分			1 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	2 初心者麻雀教室 10:00~13:00
3 フラダンス 10:00~11:00	4 入浴日 月・水・金 12:00~16:00 ※受付は15:30まで	5 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	6 ポイトレ 10:00~12:10	7 太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	8 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	9 初心者麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00
10 フラダンス 10:00~11:00	11 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	12 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30 先端技術 13:30~14:30	13 絵手紙講座 13:30~15:30	14 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	15 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	16 初心者麻雀教室 10:00~13:00
17 フラダンス 10:00~11:00	18 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	19 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 15:30~16:30 この日はポッチャ	20 ポイトレ 10:00~12:10 みなきてカフェ 13:30~16:00	21 太極拳教室 13:00~14:30	22 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	23 初心者麻雀教室 10:00~13:00
24 フラダンス 10:00~11:00 千羽鶴を折って つるす会 13:30~15:00 11月のおりがみ ひろばはお休み です。	25 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	26 輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30	27 絵手紙講座 13:30~15:30 プリザーブド フラワー 14:00~16:00	28 朗読教室 14:00~15:30	29 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	30 初心者麻雀教室 10:00~13:00

# 豊岡だより 11月号



## とよおかカーニバル

児童館と合同で行っている1年に1度の大会イベント!  
 輪投げ・おりがみ・喫茶店(白玉ぜんざい)など出店予定です

日時: 11月9日(土) 13:30~16:00

場所: 豊岡児童館 豊岡いきいきプラザ  
 対象: 港区民の方ならどなたでも  
 持物: マイバック・マイ箸・マイコップ



チケット(前日までにお買い求めください)

【チケットに関して】

- ・おとな券(19歳以上の地域の方) 150円
- ・申込中~11月8日(金)18:00までに、豊岡いきいきプラザ事務所に必ずご本人様がお買い求めください
- ・お1人様1枚までのご購入とさせていただきます。
- ・当日券はございませんので、必ず前日までにお買い求めください
- ・19歳未満の方は豊岡児童館(日曜・祝日・当日を除く)にてチケットをお買い求めください

## 介護予防あおぞら共催 地域交流サロン&地域情報発信地



## みんな来てきて! みなきてカフェ



若さあふれる女性トリオによる懐かしいメロディーを一緒に!  
 &ゲームで楽しく脳活性

日時: 11月20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: 音楽塾ヴォイスの皆様

(萩由香里氏、倉石真希氏、東田明莉氏)

申込: 不要 当日直接会場にお越しください





# 講座・イベント紹介

## 秋のプリザーブドフラワー アレンジメント講座



日時：11月27日(水) 14:00~16:00  
 場所：2階洋室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：10名(抽選)  
 費用：3,000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：10月25日(金)~11月13日(水)  
 ご本人様が窓口またはお電話にて  
**※11月15日(金)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お支払いを  
 お願い致します**  
**※11月20日(水)以降のキャンセル・ご返金は  
 できません**

無料

## リフレッシュヨガ

日時：12月2日~3月30日  
 月曜日 13:30~14:30 (全14回)  
 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  
 動きやすい服装でお越しください  
 講師：みゆき先生  
 申込：11月1日(金)~11月21日(木)  
 ご本人様が窓口またはお電話にて  
**※11月25日(月)以降当選者のみに**  
 お電話にてご連絡致します

## ぶらり郷土歴史館めぐり 《4館合同イベント》

日時：11月19日(火) 13:30~16:00  
 場所：郷土歴史館(中央エントランス前で集合)  
 費用：240円(入場料) ※65歳以上は無料  
 ※支払いは当日払いでお願いします  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：15名(抽選)  
 持物：飲み物  
 付添：各いきいきプラザ職員  
 申込：10月21日(月)~11月3日(日)  
 ご本人様が窓口またはお電話にて  
**※11月7日(木)抽選結果を  
 館内掲示いたします**



無料

## ボイストレーニングとコーラス

日時：12月4日~令和2年 3月18日  
 毎月第1・第3水曜日 (全7回)  
 ①10:00~11:00(25名) ②11:10~12:10(25名)  
 場所：1階 敬老室 ①②の内容は同じです  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：①②それぞれ25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：10月25日(金)~11月18日(月)  
 ご本人様が窓口またはお電話にて  
**※11月20日(水)抽選結果を館内掲示します**

無料

## 先端技術を楽しもう!



スマホ、ロボット、AIスピーカーなどの  
 先端技術について見聞を深めませんか?  
 日時：11月12日 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：10名(抽選) 講師：いきいきプラザ職員  
 申込：10月25日(金)~11月5日(火)までに  
 ご本人様が窓口または事務所受付にて  
**※11月8日(金)以降、当選者のみに  
 お電話にてご連絡いたします**

無料

## 初心者麻雀教室

日時：12月7日~3月28日 土曜日  
 10:00~13:00(全15回)  
 場所：1階敬老室 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：11月2日(土)~11月16日(土)までに  
 ご本人様が事務所受付にて  
**受付にて、アンケートをご記入いただきます**  
**お電話でのお申込みはできません**  
**※11月21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

## ドイツインストラクターが教える 初心者から楽しめる! ダーツ教室

日時：12月7日~3月28日 土曜日  
 14:00~15:30(全16回)  
 場所：1階ふれあいルーム  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：8名(抽選)  
 申込：11月15日(金)~11月30日(土)までに  
 ご本人様が窓口または事務所受付にて  
**※12月2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

## 千羽鶴を折ってつるす会

日時：11月24日(日) 13:30~15:00  
 場所：1階 敬老室  
 対象：港区民の方ならどなたでも  
 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への皆様  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

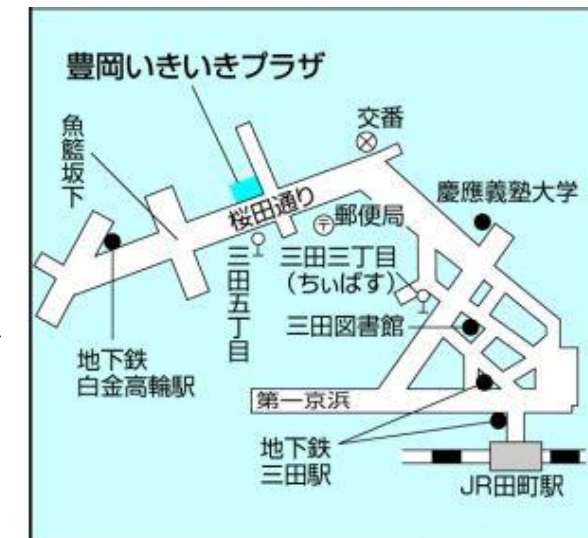


## 港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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。

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