

日	月	火	水	木	金	土							
今月の豊岡ロードショー 8月30日(金) 17:00~19:00 『モンパルナスの灯』 1958年製作 監督:ジャック・ベッケル 主演:ジェラルド・フィリップ :リリー・パルマー		初めての方、大歓迎! ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分		1 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	2 スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	3 とよおかハワイアン コンサート 14:00~15:00							
4		5		6		7		8		9		10	
フラダンス 10:00~11:00		Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30		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		ポイトレ 10:00~12:10		朗読教室 14:00~15:30		スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30		初心者麻雀教室 10:00~13:00 ウクレレサロン 14:00~16:00	
11		12		13		14		15		16		17	
フラダンス 10:00~11:00		Happy English 13:00~14:00		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		ポイトレ 10:00~12:10		朗読教室 14:00~15:30		スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30		初心者麻雀教室 10:00~13:00	
18		19		20		21		22		23		24	
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		Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30		輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30		ポイトレ 10:00~12:10		朗読教室 14:00~15:30		夏の演芸会 10:00~16:00		初心者麻雀教室 10:00~13:00	
25		26		27		28		29		30		31	
フラダンス 10:00~11:00		Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30		輪投げサロン 10:00~11:30 会食サービス 11:45~12:30		ポイトレ 10:00~12:10		フラワー アレンジメント 14:00~16:00		スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30 スローエアロビック 13:30~14:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00		初心者麻雀教室 10:00~13:00	



夏の演芸会

歌って食べて、夏の演芸大会で楽しく盛り上がりましょう♪

日時：8月23日(金)
10:00~16:00

場所：1階 敬老室
定員：40名(先着順)

費用：1,000円(お弁当、お茶、お菓子含む)
※受付時にお支払ください

対象：60歳以上の港区民

申込：7月26日(金)~8月16日(金)までに必ずご本人様が
事務所受付にて

※お電話での申込不可
※キャンセル、曲目の変更は8月20日(火)までと
させていただきます。21日以降はご返金できません

※8月21日(水)にプログラムを館内掲示いたします

無料 いつでも・どこでも・だれにでも気軽にスローエアロビック

スローエアロビックは健康寿命の延伸を目的とした健康体づくりのための運動プログラムです。無理なく気持ちよくエクササイズしましょう♪

日時：8月30日(金)~9月27日(金) 火曜日・金曜日 全8回
13:30~14:30 (9月3日 火曜日はお休み)

場所：2階 洋室
対象：60歳以上の港区民 定員：20名(抽選)

持物：動きやすい服装、飲み物、タオル
申込：8月1日(木)~8月21日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※8月23日(金)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします



講座・イベント紹介



東海大タカナワイアンズ & フラダンサー とよおかハワイアンコンサート

無料

毎年恒例！東海大タカナワイアンズのバンド演奏
今年はフラダンサーの方々とのコラボが実現！
一緒に歌う曲もありますのでぜひ皆で楽しみましょう



日時：8月3日(土)
14:00~15:00



場所：1階 敬老室
出演：東海大タカナワイアンズの皆様
フラダンサーの皆様(TKN、パパフラ)
対象：港区民の方ならどなたでも
費用：無料
申込：不要 お気軽にお越しください

会食サービス

みなさんと会話をしながら、楽しくお食事をしませんか？

日時：10月~3月 毎週火曜日 11:45~12:30 場所：1階 ふれあいルーム
対象：一人暮らしの方、または高齢者のみの世帯の方
いずれも**65歳以上の港区民**



定員：20名(抽選)
費用：1食380円(毎月末火曜日、1か月分を集合)
持物：なし
申込：8月上旬からお申込開始予定 ご本人様がお電話または事務所受付にて

結果通知について 9月中旬に郵送で申込者全員に結果を通知します。

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

お花屋さんによるフラワーアレンジメント講座

夏の彩りのテーブル用アレンジ
生のお花を素敵なテーブル用にアレンジしませんか？

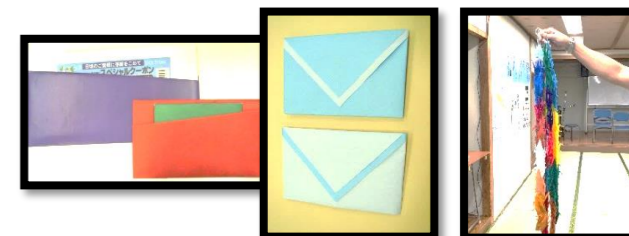


日時：8月29日(木) 14:00~16:00
場所：1階 敬老室 費用：1,300円(材料費)
対象：60歳以上の港区民 定員：10名(抽選)
講師：戸田 亮氏(草月流二級師範)
持物：ハサミ(貸与可)、持ち帰り用袋(20cm×25cm) (戸田 亮氏)
申込：8月1日(木)~8月21日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※8月23日(金)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

※8月26日(月)以降のキャンセル・ご返金はできません

無料 おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会

日時：8月18日(日) 13:30~15:00
今回は**第3日曜日**に開催いたします
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



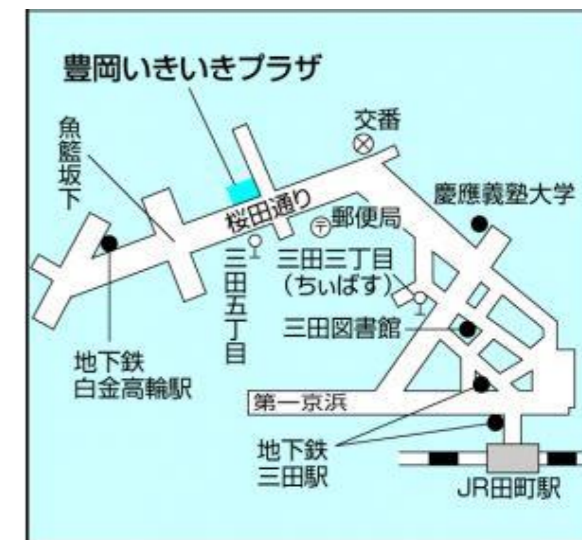
~和の粋を楽しもう~

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。