

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	スポーツウエルネス 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
7	8	9	10	11	12	13
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	絵手紙講座 13:30~15:30	太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	スポーツウエルネス 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
14	15	16	17	18	19	20
フラダンス 10:00~11:00 浪曲 in 豊岡 13:30~15:30	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 みなきてカフェ 13:30~16:00 今月は ラダーゲッター	太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 14:00~15:30	カラオケサロン 13:15~15:30	初心者麻雀教室 10:00~13:00
21	22	23	24	25	26	27
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	絵手紙講座 13:30~15:30	相続セミナー 13:00~15:00	スポーツウエルネス 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	初心者麻雀教室 10:00~13:00
28	29	30	31	今月の豊岡ロードショー 7月26日(金) 17:00~19:00 『招かれざる客』 1957年製作 監督:スタンリー・クレイマー 主演:シドニー・ポワチエ :キャサリン・ヘップバーン 初めての方、大歓迎! ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分 入浴日・水・金 12:00~16:00 ※受付は15:30まで		
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	フリザーブド フラワー 14:00~16:00			

豊岡だより 7月号



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!
みなきてカフェ

地域交流サロン & 地域情報発信地

今度のみなきてカフェは、フラメンココンサート!
相続にまつわるお話もあります♪

日時：7月17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：谷口 由紀子氏(フラメンコ舞踊家)

岩浅 秀郎氏(相続診断士・ファイナンシャルプランニング技能士)

申込：不要 当日直接会場にお越しください

浪曲 in とよおか 祝! 令和元年

浪曲愛声会の皆様に浪曲を披露していただきます
涙と笑いの心揺さぶる語りを是非この機会に!

日時：7月14日(日) 13:30~15:30

場所：1階 敬老室

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

出演：浪曲愛声会の皆様(4名)



講座・イベント紹介

無料

相続セミナー&個別相談会

セミナーの後に個別相談会(抽選)がございます



日時：7月25日(木) 13:00~15:00

場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：セミナー全体会：なし

個別無料相談のみ抽選：抽選8名

個別相談申込：7月8日(月)~7月19日(金)までに

ご本人様がお電話または事務所受付まで

※7月22日(月)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします

少額でも揉める遺産分割！その理由と対策！

無料

リフレッシュヨガ



日時：8月5日~11月25日 月曜日 13:30~14:30(全12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、当日は動きやすい服装でお越しください

講師：みゆき先生

申込：7月8日(月)~7月22日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※7月29日(月)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします

無料

ボイストレーニングとコーラス

日時：8月7日~12月18日 毎月第1・第3水曜日 全10回

①10:00~11:00(25名) ②11:10~12:10(25名) ①②の内容は同じです

場所：1階 敬老室

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：6月25日(火)~7月15日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※7月17日(水)抽選結果を館内掲示いたします

無料

おりがみひろば & 千羽鶴を折ってつるす会



日時：7月28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

~和の粋を楽しもう~



おりがみひろば(前回の作品)



千羽鶴を折ってつるす会

夏のプリザーブドフラワーアレンジメント講座



日時：7月31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：7月1日(月)~7月20日(土)までにご本人様がお電話または事務所受付にて

※7月22日(月)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします

※ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払いをお願い致します

※7月24日(水)以降のキャンセル・ご返金はできません

無料

初心者麻雀教室



日時：8月10日~11月30日 土曜日 10:00~13:00(全17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：7月20日(土)~7月31日(水)までにご本人様が事務所受付にて

事務所受付にて、アンケート用紙にご記入いただきます。お電話でのお申込みはできません

※8月3日(土)以降、当選者のみ、お電話にてご連絡いたします

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

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

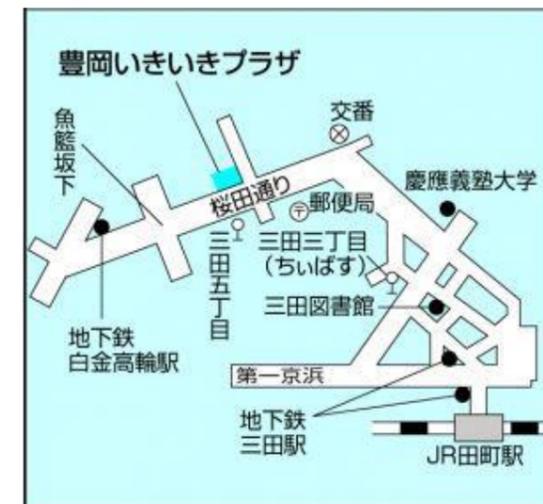
●港区コミュニティバスちいばす

(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。