

## 豊岡だより 10月号

日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 10月30日(金) 17:00~19:00  『アパートの鍵貸します』 1960年製作  監督:ピリー・ワイルダー 出演:ジャック・レモン シャーリー・マクレーン		☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分  入浴日月・水・金 10:00~16:30		1 太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00	2  スポーツW吹矢 10:00~11:45	3 ダーツ教室 14:00~15:30
4 フラダンス 10:00~11:00	5  膝痛予防教室 10:00~11:30 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	6 はり・マッサージ 10:00~15:00 朝体操・わなげはお休みです	7 はり・マッサージ 10:00~15:00 お風呂は お休みです	8 太極拳教室 13:00~14:30 朗読教室 18:00~20:00 ダーツサロン 18:00~20:00	9  スポーツW吹矢 10:00~11:45	10 ダーツ教室 14:00~15:30
11 フラダンス 10:00~11:00 スマホ講座① 14:00~15:30	12  膝痛予防教室 10:00~11:30 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	13 輪投げサロン 10:00~11:30	14  絵手紙教室 13:30~15:30	15 太極拳教室 13:00~14:30 ダーツサロン 18:00~20:00	16  スポーツW吹矢 10:00~11:45	17 ダーツ教室 14:00~15:30
18 フラダンス 10:00~11:00	19  膝痛予防教室 10:00~11:30 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	20 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	21 	22 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 18:00~20:00	23  スポーツW吹矢 10:00~11:45	24 ダーツ教室 14:00~15:30
25 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	26  膝痛予防教室 10:00~11:30 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	27 輪投げサロン 10:00~11:30 スマホ講座② 14:00~15:30	28  絵手紙教室 13:30~15:30	29 ダーツサロン 18:00~20:00	30  スポーツW吹矢 10:00~11:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	31 ダーツ教室 14:00~15:30

「はり・マッサージサービス」実施に伴い  
 10月6日(火)は朝の体操、輪投げサロン、教養娯楽室はお休みです  
 10月7日(水)は朝の体操、浴室利用、教養娯楽室はお休みです

**無料** 「Let's あるこう！」メンバーさん募集

新型コロナウイルス感染予防による活動自粛から  
 「運動不足の解消」「体力促進・維持」「引きこもり予防」を目的に♪

- 買い物や外出、ウォーキング時の歩数を「あるこうシート」に記録し、翌週にシートを豊岡いきいきプラザへお持ちください。
- 「あるこうメンバー」の皆様全員の1週間分と1か月分の歩数の合計を館内に掲示致します。
- 歩数にあわせてスタンプを集め、貯まると健康に役立つ(?)ささやかなプレゼントを差し上げます。

※申込みは受付まで

あるこうシート♪ 

**無料** 豊岡ロードショー 

今月の豊岡ロードショーは  
**『アパートの鍵貸します』**

名匠ピリー・ワイルダーがサラリーマンの  
 悲哀をペーソスたっぷりに描く傑作コメディ

制作・監督：ピリー・ワイルダー  
 出演：ジャック・レモン  
 シャーリー・マクレーン

日時：10月30日(金) 17:00~19:00  
 場所：1階 敬老室  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：飲み物  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

1960年度アカデミー賞5部門受賞  
 作品賞/監督賞/脚本賞/  
 美術監督・装置賞/編集賞

事業再開にあたり、新型コロナウイルス感染拡大予防の対策としてマスクの着用、検温(来館時受付にて)、名簿の記載等、引続きご協力ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

# 講座・イベント紹介

無料

## スマートフォン講座 ①



### 「通信量と地図アプリの使い方」

日時：10月11日(日) 14:00~15:30  
 場所：1階 敬老室  
 定員：10名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：スマートフォン(お持ちの方は)、眼鏡(必要な方)、飲み物  
 申込：9月25日(金)~10月7日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付まで  
 ※10月8日(木)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

スマートフォン利用の際に知っておくと良い情報と、どこへ行くにも使える便利な地図のアプリの基本的な使い方の講座です。

無料

## スマートフォン講座 ②



### 「カメラを使ってインスタグラム」 インスタってなあに？

日時：10月27日(火) 14:00~15:30  
 場所：1階 敬老室  
 定員：10名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：スマートフォン(お持ちの方は)、眼鏡(必要な方)、飲み物  
 申込：10月9日(金)~10月20日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付まで  
 ※10月21日(火)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

写真を投稿して、世界中の人に見てもらえるアプリ Instagram!!  
 撮影時に気をつけることや基本的な使い方をお伝えする講座です。

無料

## あたまたの体操 解いてスッキリ

計算や記憶問題、漢字の読み書きや指体操など  
 様々な脳トレ問題で頭を活性化させてみませんか？



日時：10月20日~3月16日 毎月第1・第3火曜日 13:30~14:30  
 場所：1階 敬老室  
 定員：12名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民(脳の健康度チェックにご協力いただける方)  
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)  
 申込：9月25日(金)~10月9日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付まで  
 ※10月11日(日)以降ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

無料

## 自宅でできる『とよおか通信講座』



川柳の通信講座です。  
 講師が出題するテーマをもとにじっくり考え川柳を提出して頂きます。  
 川柳のテーマは毎回変わります。お楽しみに♪

対象：60歳以上の港区民  
 申込：10月20日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

無料

## フッキーのHappy English

日時：11月9日(月)~令和3年3月29日(月) 13:00~14:30  
 場所：2階 洋室 (入れ替わり2部制)  
 定員：24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(フッキー)  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：筆記用具・飲み物 教材：NHK出版 おもてなし即レス英会話



※毎月、各自でご用意ください

申込：10月19日(月)~11月2日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付まで  
 ※11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

## おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会



日時：10月25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  
 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

10月にふさわしい作品を折ります



### 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♪

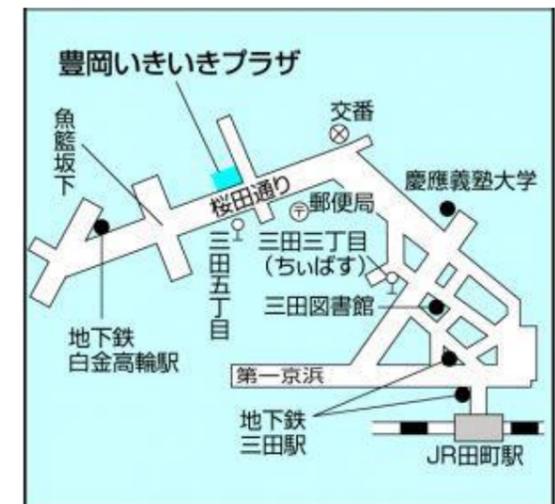
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
<del>囲碁サロン</del>	<del>毎日</del>	<del>9:00~17:00</del>	輪投げサロン	火曜日	10:00~11:30
<del>麻雀サロン</del> お休みです	<del>月・水・金</del>	<del>10:00~13:30</del> <del>13:30~17:00</del>	ダーツサロン	木曜日	18:00~20:00
	<del>日</del>	<del>10:00~13:30</del> <del>13:30~16:45</del>	カラオケサロン お休みです	<del>金曜日</del>	<del>13:15~15:30</del>
ぬりえサロン	土・日	10:00~16:00			

## 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](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。