

日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 7月31日(金) 17:00~19:00  『暗くなるまで待って』 1967年製作 監督:テレンス・ヤング 出演:オードリー・ヘッパーン		 ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分	1 	2 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	3  スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	4
5 フラダンス 10:00~11:00	6  Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	7 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	8  絵手紙講座 13:30~15:30	9	10  スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	11 ウクレレサロン 14:00~16:00
12 フラダンス 10:00~11:00	13  Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	14 輪投げサロン 10:00~11:30	15  絵手紙講座 13:30~15:30	16	17  スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	18
19 フラダンス 10:00~11:00	20  Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	21 輪投げサロン 10:00~11:30	22  絵手紙講座 13:30~15:30	23	24  スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	25
26 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	27  Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	28 輪投げサロン 10:00~11:30	29  絵手紙講座 13:30~15:30	30 朗読教室 14:00~15:30	31  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	

# 豊岡だより 7月号



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。



**やってみよう!** 自宅でできる『とよおか通信講座』  
受講申込み受付中!!

無料

脳トレや運動講座をはじめ、様々なプログラムをご用意します。自宅にしながら講座を受講し、課題提出で添削指導が受けられます。

『ユーモアを磨こう♪おもしろ川柳』(第2回目)  
申込受付：7月20日(月)まで

3回  
コース

講師が出題するテーマをもとにじっくり考え川柳を完成させます!  
川柳のテーマは毎回変わります。お楽しみに♪

『はじめてみよう!大人のペン字』  
申込受付：7月20日(月)まで

3回  
コース

講師のお手本をもとに、暑中見舞いを書こう!ご自身のお名前の練習も!  
ご提出いただいた課題は講師に添削していただけます。お楽しみに♪

お申込みは、電話・メール・ファックスのいずれかにて受付けます。  
お申込みには「利用証番号」「お名前」「連絡先」が必要です

【今後の予定講座】脳トレ、運動、ぬり絵、語学、歴史…など  
☆ご自身の興味のある講座を選んで、続けていきましょう☆



※豊岡川柳クラブは事業再開後、継続して当館で開催いたします。

# 講座・イベント紹介

無料

## あたまの体操サロン

～解いてスッキリ～

日時：7月7日、8月4日、9月1日 毎月第1火曜日 13:30～14:30  
 場所：1階 敬老室  
 定員：なし  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：筆記用具、飲み物、眼鏡(必要な方)  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

## 輪投げサロン

体力づくりに  
輪投げはいかがですか？

日時：毎週火曜日 10:00～11:30  
 場所：1階 敬老室  
 定員：なし  
 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



無料

## カラオケサロン

聴くだけでもOK!  
ボランティアさんも  
募集中です♪

日時：毎週金曜日 13:15～15:30  
 場所：1階 敬老室  
 定員：なし  
 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



無料

## 豊岡ロードショー

『毎月選りすぐりの映画をおとどけます』

日時：7月31日 金曜日 17:00～19:00  
 場所：1階 敬老室  
 定員：なし  
 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



無料

## おりがみひろば



7月にふさわしい作品を折ります

これまでの作品例

日時：7月26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：いきいきプラザ職員  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

## 千羽鶴を折ってつるす会



日時：7月26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：なし  
 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

千羽鶴を作ってくださいるボランティアの方を募集しています。日本文化の千羽鶴と一緒に作成しませんか？  
 また当日以外にも千羽鶴用の折鶴作成のご協力をお願いしております。是非当館までお持ちください。

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！

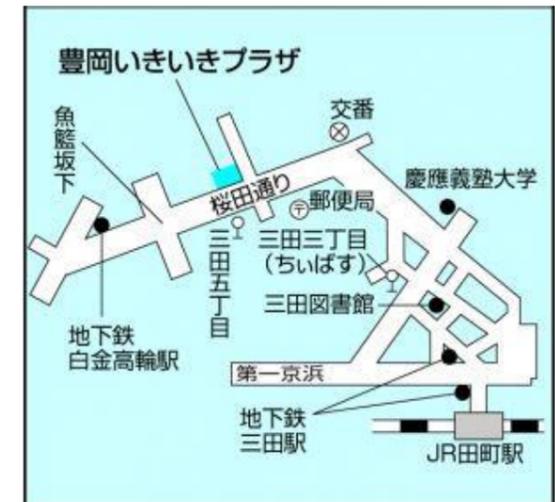
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	毎週火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン お休みです	月・水・金	10:00～13:30 13:30～17:00	ダーツサロン お休みです	毎週木曜日	18:00～20:00
	日	10:00～13:30 13:30～16:45	カラオケサロン	毎週金曜日	13:15～15:30
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00	ウクレレサロン	第2土曜日	14:00～16:00

## 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](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。