

日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 8月28日(金) 17:00~19:00 『紳士は金髪がお好き』 1953年製作 監督:ハワード・ホークス 出演:マリリン・モンロー :ジェーン・ラッセル		☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分		リフレッシュヨガは 1班は赤 2班は青 になっております		1
2	3	4	5	6	7	8
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 あたまの体操 13:30~14:30		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	ウクレレサロン 14:00~16:00
9	10	11	12	13	14	15
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			スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	
16	17	18	19	20	21	22
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		朗読教室 14:00~15:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	スポーツW吹矢 10:00~11:45 カラオケサロン 13:15~15:30	ダーツ教室 14:00~15:30
23	24	25	26	27	28	29
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 オンライン講座 13:30~15:00			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	ダーツ教室 14:00~15:30
30	31					
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					



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。

無料

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!!

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3回目)

申込受付：8月20日(木)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』(第2回目)

申込受付：8月20日(木)まで

3回  
コース

講師のお手本をもとに、ペン字に挑戦!!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け付けます。

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

## オンライン講座に備えよう

遠くの人とのビデオ通話や自宅にしながら受講できる  
オンライン講座のインターネットの基礎知識を学びませんか？

日時：8月25日(火) 13:30～15:00

場所：1階 敬老室

定員：10名(抽選)

対象：60歳以上の港区民・スマートフォンをお持ちの方

持物：スマートフォン もしくはタブレット(講座内で必要となります)

申込：8月3日(月)～8月19日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

※8月21日(金)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします



無料

## ダーツ教室 再開！！

日時：毎週土曜日 14:00～15:30 8月22日(土)～全15回

場所：1階 ふれあいルーム

定員：8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：飲み物

申込：7月25日(土)～8月14日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

※8月17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

## あたまの体操サロン

～解いてスッキリ～

日時：8月4日、9月1日 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

## 豊岡ロードショー

日時：8月28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

『毎月選りすぐりの映画をおとどけます』



無料

## おりがみひろば



日時：8月30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

8月にふさわしい作品を折ります

これまでの作品例



無料

## 千羽鶴を折ってつるす会



日時：8月30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

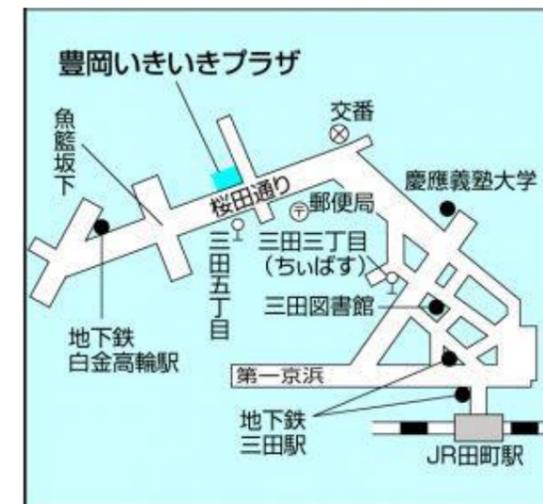
### ●港区コミュニティバスちいばす

(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。