

# 豊岡いきいきプラザ 9月予定表



港区立豊岡いきいきプラザ

## 豊岡だより 9月号



日	月	火	水	木	金	土
今月の豊岡ロードショー 9月25日(金) 17:00~19:00  『ビルマの豎琴』 1956年製作 監督:市川 崑 出演:三國 連太郎 :安井 昌二		1 輪投げサロン 10:00~11:30	2 あたまの体操 13:30~14:30	3 太極拳教室 13:00~14:30	4 スポーツW吹矢 10:00~11:45	5 ダーツ教室 14:00~15:30
		6 フラダンス 10:00~11:00	7 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	8 輪投げサロン 10:00~11:30	9 絵手紙教室 13:30~15:30	10 太極拳教室 13:00~14:30
13 フラダンス 10:00~11:00	14 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	15 輪投げサロン 10:00~11:30	16 絵手紙教室 13:30~15:30	17 太極拳教室 13:00~14:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	18 スポーツW吹矢 10:00~11:45	19 ダーツ教室 14:00~15:30
20 フラダンス 10:00~11:00	21 Happy English 13:00~14:00	22 輪投げサロン 10:00~11:30	23 絵手紙教室 13:30~15:30	24 朗読教室 14:00~15:30	25 スポーツW吹矢 10:00~11:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	26 ダーツ教室 14:00~15:30
27 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	28 Happy English 13:00~14:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	29 輪投げサロン 10:00~11:30 スマホ講座 14:00~15:00	30 リフレッシュヨガは 1班が赤、2班が青となっております <b>注目!</b>  入浴日月・水・金 10:00~16:30  ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分			

### はい・マッサージサービス



日時：10月6日(火)・10月7日(水)

場所：1階 敬老室 対象：65歳以上の港区民 定員：60名(申込順)  
 費用：1000円(当日支払い)  
 持物：マスク・バスタオル・着替え・手ぬぐい・1000円・ご案内ハガキ  
 申込：9月1日(火)~9月10日(木)までに  
 ご本人様がお電話または事務所受付まで



**無料**

### 自宅でできる『とよおか通信講座』

『ユーモアを磨こう♪おもしろ川柳』  
 申込受付：9月20日(日)まで

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：9月20日(日)まで

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♪

申込：ご本人様がお電話または事務所受付まで  
 お申込みには「利用証番号」「お名前」「連絡先」が必要です

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

「Android」と「iPhone」でどう違うの？



日時：9月29日(火) 14:00～15:00

場所：1階 敬老室

定員：10名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

持物：スマートフォン(お持ちの方は)、飲み物

申込：9月6日(日)～9月20日(日)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

※9月22日(火)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

Android? iPhone? 何が違うの?  
スマホを持ち始めた、これからスマホに  
しようと考えている方におすすめの講座です

無料

## あたまの体操サロン

日時：9月1日(火) 13:30～14:30

場所：1階 敬老室

定員：10名

対象：60歳以上の港区民

持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物

申込：不要 当日直接会場へお越しください

様々な脳トレ問題で楽しく頭を  
活性化させましょう!  
また10月からは申込制になります!  
詳しくは来月号に掲載いたします



無料

## 絵手紙講座

送る楽しさ! 受けとる嬉しさ!  
ご家族、ご友人に、季節感あふれる絵手紙を描いてみませんか?

日時：10月～3月 第2・4水曜日 13:30～15:30 全10回

場所：1階 敬老室

定員：15名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

持物：中筆2本、面相筆1本、顔彩、墨汁、硯、パレット、絵手紙用ハガキなど

申込：8月25日(火)～9月21日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

※9月23日(水)抽選結果を館内掲示いたします



無料

## ミニ健30

日時：10月～12月 火曜日 13:30～15:00 水曜日 10:00～11:30

金曜日 10:00～11:30 13:30～15:00

場所：2階 洋室 週1回 全10回 ※2班に分けてそれぞれ30分間で行います

対象：60歳以上の港区民・通院中の場合、主治医の了承が必要です

持物：動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル

申込：9月1日(火)～9月14日(月)までに事務所受付まで

※応募者多数の場合は抽選になります

無料

## 膝痛予防改善講座

日時：10月5日～12月21日 毎週月曜日 10:00～11:30

(途中、換気・消毒のため30分程休憩致します)

場所：1階 敬老室 定員10名

対象：60歳以上の港区民・医師から運動制限を受けていない方

持物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

申込：9月1日(火)～事務所受付にて ※応募者多数の場合は抽選になります

痛みを治すためのものではありません。既に膝に痛みのある方の参加はできません



無料

## おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会

日時：9月27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

9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
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	ダーツサロン	毎週木曜日	18:00～20:00
		13:30～17:00			
ぬりえサロン	土・日	10:00～13:30	カラオケサロン お休みです	毎週金曜日	13:15～15:30
		13:30～16:45	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

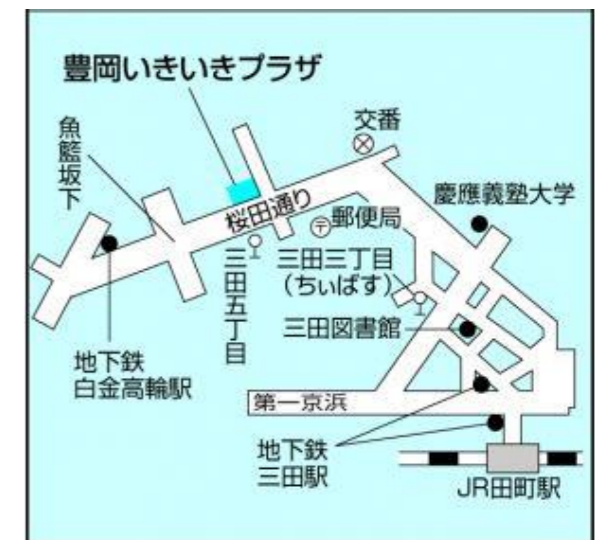
### ●港区コミュニティバスちいばす

(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。