

豊岡だより 11月号



日	月	火	水	木	金	土	
1 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	2 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	3 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	4 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	5 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	6 スポーツW吹矢 10:00~11:45	7 看護師と おしゃべり広場 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 14:00~15:30	
8 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	9 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	10 輪投げサロン 10:00~11:30 スマホ講座① 13:30~14:30	11 絵手紙教室 13:30~15:30	12 太極拳教室 13:00~14:30 ダーツサロン 18:00~20:00	13 スポーツW吹矢 10:00~11:45	14 ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 14:00~15:30	
15 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	16 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	17 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	18 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	19 太極拳教室 13:00~14:30 ダーツサロン 18:00~20:00	20 スポーツW吹矢 10:00~11:45	21 ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 14:00~15:30	
22 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	23 膝痛予防教室 10:00~11:30 Happy English 13:00~14:00	24 輪投げサロン 10:00~11:30 スマホ講座② 13:30~15:00	25 絵手紙教室 13:30~15:30	26 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 18:00~20:00	27 スポーツW吹矢 10:00~11:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	28 ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 14:00~15:30	
29 ぬりえサロン 10:00~16:00 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	30 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	今月の豊岡ロードショー 11月27日(金) 17:00~19:00 『サイコ』 1960年製作 監督:アルフレッド・ヒッチコック 出演:アンソニー・パーキンス :ジャネット・リー		★ 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 入浴日 月・水・金 10:00~16:30 ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分			

無料

ダーツ教室



ダーツインストラクターが教える
初心者から楽しめるダーツ教室!

日時: 12月5日~令和3年3月27日 土曜日 14:00~15:30
 場所: 1階 敬老室
 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)
 定員: 8名(抽選)
 申込: 11月16日(月)~11月28日(土)までにご本人様が事務所受付にて
 ※12月2日(水)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします



無料

看護師とおしゃべり広場

看護師と一緒に健康に関するお話や、日頃のお悩み相談も行います。
 わきあいあいとコミュニケーションをとりましょう♪

日時: 11月7日 土曜日 10:00~11:00
 場所: 1階 敬老室
 対象: 60歳以上の港区民
 定員: 17名(先着順)
 申込: 不要 当日直接会場へお越しください

すきもと のりこ
 鋤本 教子(すっきー)

看護師
 カウンセラー
 認知症ケア指導管理士



無料

豊岡ロードショー

今月の豊岡ロードショーは 『サイコ』 PSYCHO

全世界を震撼させた連続殺人...
 映画史上に燦然と輝く心理スリラーの金字塔

日時: 11月27日 金曜日 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
 制作・監督: アルフレッド・ヒッチコック
 出演: アンソニー・パーキンス
 ジャネット・リー



講座・イベント紹介

無料

スマートフォン講座 ①



「動画が見られるYouTubeの楽しさと注意点」

日時：11月10日 火曜日 13:30～14:30

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(無くても可)、眼鏡(必要な方)、飲み物

申込：10月25日(日)～11月4日(水)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、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

色々な方が投稿した動画を見る事が出来るアプリYouTube。魅力を始め、使用の際の注意点を伝えさせていただきます

無料

スマートフォン講座 ②



「SNS・LINE のことを学んでみよう」

日時：11月24日 火曜日 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

持物：スマートフォン(無くても可)、眼鏡(必要な方)、飲み物

申込：11月9日(月)～11月18日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

※11月19日(木)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

スマホ利用者の多くが利用しているアプリ、LINEを中心に、ニュースなどでもよく聞くSNSについてお話させていただきます

無料

リフレッシュヨガ

日時：12月～3月 月曜日 13:30～14:30

※詳しい日程は当選者発表後にお伝え致します

場所：1階 敬老室

定員：16名(抽選) ※コロナ予防のため、2班に分けて8名様ずつ隔週にて行います

対象：60歳以上の港区民

持物：飲み物、タオル

申込：10月25日(日)～11月10日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

※11月16日(月)以降ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

無料

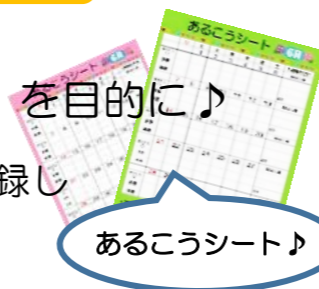
「Let's あるこう！」メンバーさん募集

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

※申込はご本人様が事務所受付にて



無料

おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会



日時：11月29日 日曜日 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

11月にふさわしい作品を折ります



無料

アマビエの絵をおりがみで作ろう



コロナに負けるな！ 皆で作ろう！

新型コロナウイルスが1日でも早く退散するように、高輪地区では、「たかなわアマビエ折り紙プロジェクト」を実施することになりました。高輪地区のいきいきプラザの皆さんで折鶴を作り、右の絵のアマビエを作っていきます。

折っている姿を写真に撮ってもいいわ～とご賛同頂ける方、是非窓口まで♪



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	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	木曜日	18:00～20:00
	日	10:00～13:30 13:30～16:45	カラオケサロン お休みです	金曜日	13:15～15:30
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

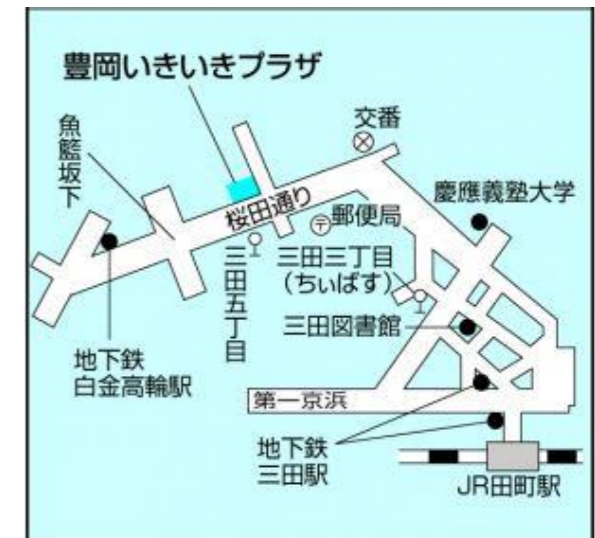
●港区コミュニティバスちいばす

(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



★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。