

豊岡だより 8月号



日	月	火	水	木	金	土
	🔥 1 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	2 輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	🔥 3	4 はじめてみよう 太極拳教室 13:30~15:00 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00	🔥 5 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	6 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30
7 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	🔥 8 Happy English 13:00~14:30	9 スローエアロビック 15:00~15:45	10	11 ダーツサロン 17:00~19:00	🔥 12 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	13 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30
14 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	🔥 15 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	16 輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	🔥 17 相続準備講座 13:30~15:30	18 はじめてみよう 太極拳教室 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	🔥 19 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	20 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30
21 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 個別スマホ相談会 14:30~16:00	🔥 22 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	23 輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	🔥 24	25 ダーツサロン 17:00~19:00	🔥 26 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00	27 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30
28 フラダンス 10:00~11:00 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	🔥 29 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 鍼灸師が教える 「安眠を誘う」 セルフツボ押し! 15:15~16:00	30 輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	🔥 31	<p>いきプラ体操 9:15~9:45</p> <p>入浴日 月・水・金 10:00~16:40</p>		<p>豊岡 ロードショー CINEMA</p> <p>8月26日(金) 17:00~19:00</p>



「はり・マッサージサービス」実施に伴い

8月9日(火)は朝の体操、輪投げサロン、教養娯楽室はお休みです
8月10日(水)は朝の体操、浴室利用、教養娯楽室はお休みです



無料 鍼灸師が教える「安眠を誘う」セルフツボ押し!

～暑い夏をセルフツボ押しで乗り切りましょう～

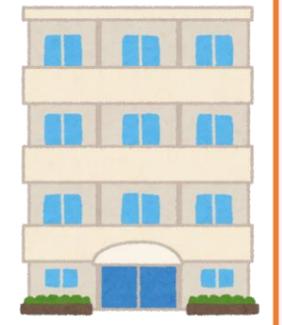
日時：8月29日(月) 15:15~16:00
場所：1階 敬老室
定員：8名(抽選・**畳に座れる方**)
対象：60歳以上の港区民
講師：旗本 由紀子(当館職員・鍼灸師)
持物：飲み物
申込：8月11日(木)~8月21日(日)までにお電話または事務所受付まで
※8月22日(月)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします



無料 「認知症になったら住めない?大規模修繕はもっと安くなる?」 マンション住まいの相続準備講座

将来のために一安心タメになる講座です!!

日時：8月17日(水)
講話：13:30~14:30
個別相談：(1)14:30~ (2)14:50~ (3)15:10~
場所：1階 敬老室
定員：講話：15名(抽選) 個別相談：各回2名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
申込：7月21日(木)~8月9日(火)までにお電話または事務所受付まで
※8月10日(水)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします



講座・イベント紹介

無料 初心者向け！個別スマホ相談会

日時：8月21日(日)
 ①14:30～ ②15:00～
 ③15:30～
 場所：1階 敬老室
 定員：①～③各1名ずつ(抽選)
 対象：60歳以上の港区民
 講師：柳沼 美穂(当館職員)
 持物：スマートフォン、飲み物
 申込：8月1日(月)～8月12日(金)まで
 お電話または事務所受付まで
 ※8月14日(日)以降、ご当選者のみ
 お電話にてご連絡いたします

お1人につき
30分ずつです

無料 豊岡ロードショー



毎月選りすぐりの作品を上映しています！
 お気軽に職員までお問合せ下さい！！
 内容はポスターでも掲示致します(^O^)/

日時：8月26日(金) 17:00～19:00
 場所：1階 敬老室 定員：18名(先着順)
 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 輪投げサロン



日時：毎週火曜日 10:00～11:30
 場所：1階 敬老室
 定員：18名(先着順)
 対象：60歳以上の港区民
 申込：不要
 ※当日直接会場へお越しください

無料 看護師に相談してみよう



日頃のお悩みや疑問など
 看護師にお話してみませんか？

日時：毎週土曜日
 (変更となる場合もございます)
 ①14:00～②14:45～(各回30分)
 場所：1階 敬老室
 定員：1名ずつ(先着順)
 対象：60歳以上の港区民
 持物：飲み物
 講師：鋤本 教子(当館看護師)
 申込：お電話または事務所受付まで

無料 ダーツサロン

日時：毎週木曜日 17:00～19:00
 ※第1木曜日は18:00～
 毎週土曜日 14:00～15:30
 場所：1階 敬老室 定員：17名
 対象：60歳以上の港区民
 持物：飲み物、タオル
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



初心者の方も
大歓迎！！



無料 おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会

季節に沿った折り紙や、立体の折り紙等を作ります

日時：8月28日(日) 13:30～15:00
 場所：1階 敬老室
 定員：17名 対象：60歳以上の港区民
 持物：折り紙数枚、飲み物
 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



無料 ぬりえサロン

脳トレやストレス解消に
ぬりえはいかがですか？



日時：毎週土・日曜日 10:00～16:00
 場所：1階 ふれあいルーム
 定員：6名(先着順)
 対象：60歳以上の港区民
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

無料 夕涼みコーナー



暑い日が続いていますね。
 夕涼みコーナーを設置致しました☆
 ぜひ、お立ち寄りください♪

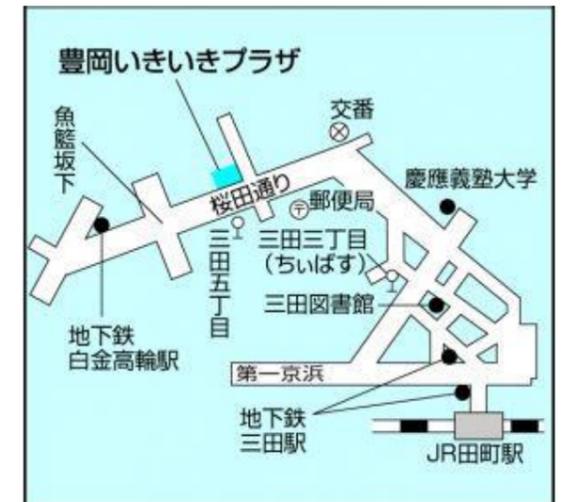
場所：1階 教養娯楽室

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。