



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30		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	スポーツ吹矢 10:00~11:45	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 ダーツサロン 14:00~15:30
8	9	10	11	12	13	14
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Happy English 13:00~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30		ダーツサロン 17:00~19:00	スポーツ吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00 独り暮らしの人 看護師とお話し ませんか? 10:00~14:00 ダーツサロン 14:00~15:30
15	16	17	18	19	20	21
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30		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	スポーツ吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00 個別スマホ相談会 14:00~15:00 ダーツサロン 14:00~15:30 利用者懇談会 16:00~17:00
22	23	24	25	26	27	28
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 初心者向け Zoom講座 14:30~15:30	Happy English 13:00~14:30 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 ダーツサロン 17:00~19:00	スポーツ吹矢 10:00~11:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	独り暮らしの人 看護師とお話し ませんか? 10:00~14:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 個別スマホ相談会 14:00~15:00 ダーツサロン 14:00~15:30
29	30	31	<p>入浴日月・水・金 10:00~16:30</p> <p>いきプラ体操 9時15分~9時45分</p>		<p>今月豊岡ロードショー 8月27日(金) 17:00~19:00</p> <p>詳しくは職員まで!</p>	
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 千羽鶴を折る会 13:30~15:00	Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	輪投げサロン 10:00~11:30				

無料

初心者向け！ Zoom講座

基本的なZoomの使い方がわかるようになるために必要な情報をお伝えします  
少人数での開催のため、講座後半に質問時間を設けます

日時：8月22日 日曜日 14:30~15:30

場所：1階 敬老室

定員：8名(抽選) 対象：60歳以上の港区民

講師：いきいきプラザ職員

持物：普段お使いのスマートフォン、筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物

申込：8月2日(月)~8月16日(月)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(火)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

今回はZoom



無料

個別スマホ相談会

初心者の方向けにスマートフォンの操作に関する個別相談を受付します

日時：8月21日 土曜日 14:00~15:00

8月28日 土曜日 14:00~15:00

※時間がずれ込む可能性があります  
ご了承ください

【お1人につき15分ずつとなります】

①14:00~ ②14:15~ ③14:30~ ④14:45~

場所：1階 娯楽室

定員：①~④各1名ずつ(抽選)※おひとり様15分以内

対象：60歳以上の港区民

講師：いきいきプラザ職員

持物：普段お使いのスマートフォン、筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物

申込：7月30日(金)~8月13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14日(土)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします



無料

ミニ健30

日時：10月~12月 週1回 全10回

水曜日 10:00~11:30

金曜日 10:00~11:30 13:30~15:00

※2班に分けてそれぞれ30分間で行います

場所：2階 洋室

対象：60歳以上の港区民

※通院中の方は主治医の了承が必要です

持物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申込：8月中旬頃

※応募者多数の場合は抽選になります

無料

健康トレーニング

日時：10月~3月 週1回 全20回

火曜日 13:30~14:30

※1班のみで60分間で行います

場所：2階 洋室

対象：60歳以上の港区民

※通院中の方は主治医の了承が必要です

持物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申込：8月中旬頃

※応募者多数の場合は抽選になります

## 講座・イベント紹介

### 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♪

日時：8月7日 土曜日 10:00～11:00  
場所：1階 敬老室  
定員：17名(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：不要 当日直接会場へお越しください

### 無料 ダーツサロン

木曜日だけでなく土曜日も開催！

日時：毎週木曜日 17:00～19:00  
毎週土曜日 14:00～15:30  
場所：1階 敬老室 第1木曜日は18:00～  
定員：17名(先着順)  
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

### 無料 NEW 独り暮らしの人 看護師とお話しませんか？

健康面での不安等について、看護師と  
1対1で相談できます。

日時：8月14日、8月28日 土曜日  
①10:00～②10:45～③13:30～  
おひとり様30分間  
場所：1階 敬老室 定員：1名ずつ  
対象：60歳以上の港区民(独り暮らしの方)  
持物：飲み物  
看護師：鋤本 教子(当館看護師)  
申込：受付中～8月3日(火)までに  
ご本人様がお電話または事務所受付まで  
※8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

### 無料 豊岡ロードショー

豊岡で映画鑑賞してみませんか？

日時：8月27日 金曜日  
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  
詳しくは職員まで

### 無料 利用者懇談会

皆様のご意見をお聞かせください

日時：8月21日 土曜日 16:00～17:00  
場所：1階 敬老室  
定員：17名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
(普段豊岡いきいきプラザをご利用の方)  
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 脳トレ学園 豊岡校

廊下に脳トレ問題のプリントを  
配布しております  
お立ち寄りの際はぜひお持ちください♪

場所：1階 事務所横 掲示コーナー



無料

### 頭とからだの健康教室

メモリートレーニング(昨日、一昨日...の行動記録)  
脳トレを含む体操など楽しいメニューが盛りだくさん♪

日時：9月～11月 水曜日 10:00～11:00 全12回

場所：1階 敬老室

定員：5名(抽選)

対象：65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、タオル

申込：8月1日(日)～8月20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24日(火)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

昨日の夕飯は...



無料

### おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会

日時：8月29日 日曜日 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

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？



### 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♪

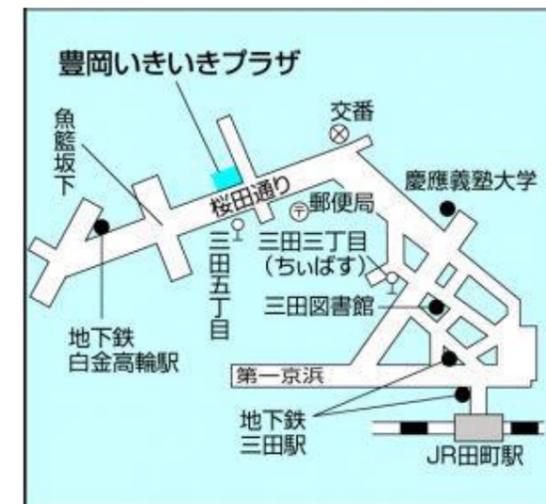
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30 13:30～17:00	ダーツサロン	木・土	17:00～19:00 第1木曜日のみ18:00～20:00 土曜日は14:00～15:30
	日	10:00～13:30 13:30～16:45	カラオケサロン	金曜日	13:15～15:30
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00			

### 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](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。