

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止の事業が多いためご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力の程よろしくようお願い申し上げます。



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。



記念すべく第1弾の通信講座は...

3回
コース

『ユーモアを磨こう♪おもしろ川柳』

申込受付：6月20日(水)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♪

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。

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予防の自粛による「運動不足の解消」「体力促進・維持」「引きこもり予防」を目的に「Let's あるこう！」を企画しました♪

- 体調の良い日に外に出てウォーキングをし、「あるこうシート」に記録し、歩いた翌週にシートを豊岡いきいきプラザへお持ちください。
- 職員がシートを拝見し、体調等をお伺いし、スタンプを押させて頂きます。
- 「あるこうメンバー」の皆様全員の1週間分と1か月分の歩数の合計を館内に掲示致します。
(歩数記入は希望者のみでOK)
- 歩くのはコロナ自粛中のため、グループではなくお一人での運動でお願い致します。

あるこうシート♪



おうちでできるおすすめ体操

座って足踏み体操

- 椅子に座りながら、足踏みをします。
- 腹筋に力を入れて、足はできるだけ高く上げましょう。
- ☆腹筋と背筋、太ももの筋肉が鍛えられます。



椅子に手をそえてスクワット

- 椅子に手を添え、足は肩幅に開きます。
- おしりをゆっくり下げていきます。
- 足の裏がしっかりと床についているのを意識しましょう。



アキレス腱とふくらはぎのばし

- 膝をまっすぐに伸ばして壁に両手をつけます。
- 伸ばしたい足を後ろに引き、前の膝をゆっくり曲げていきます。
- 後ろの足をゆっくりと伸ばしていきます。



●運動は痛みがある人は無理をせず
医師に相談してから行いましょう。

脳トレ学園 豊岡校

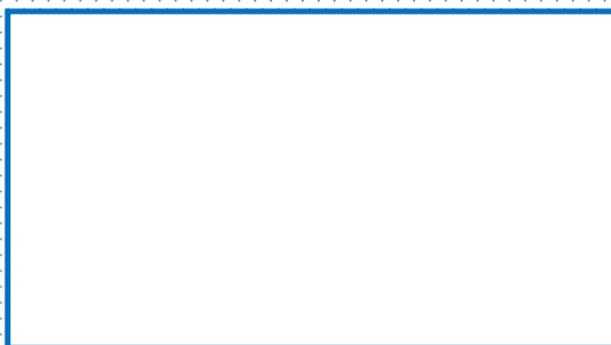
脳トレチャレンジ 1

「自分」のほうに、実際に食器などを書き込んで「向かいの人」と同じテーブルセッティングにしてみましょう♪

向かいの人

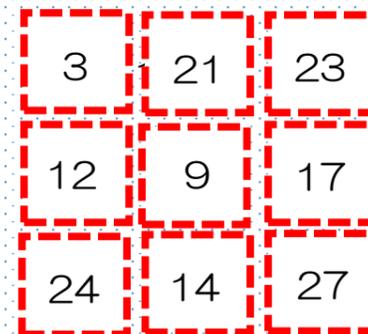


自分 (書き込んでみましょう)

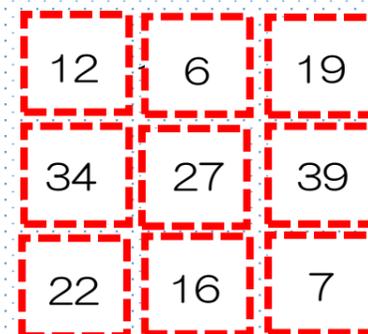


脳トレチャレンジ 2

9枚のカードの中から3枚選び、合計が40になるようにしてください。



9枚のカードの中から3枚選び、合計が60になるようにしてください。



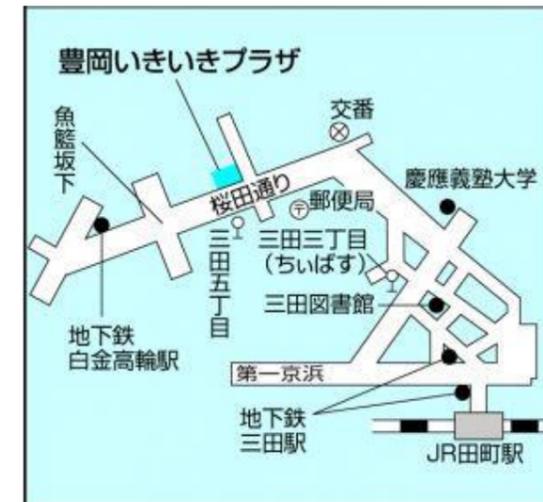
こたえは館内のどこかに掲示...

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。