

豊岡いきいきプラザ 12月予定表



令和2年 11月25日発行

日	月	火	水	木	金	土		
今月の豊岡ロードショー 12月25日(金) 17:00～19:00 『ピクニック』 1955年製作 監督:ジョフア・ローガン 出演:ウィリアム・ホールデン :キム・ノヴァク		1 輪投げサロン 10:00～11:30 あたまの体操 13:30～14:30	2 🔥	3 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	4 🔥 スポーツW吹矢 10:00～11:45	5 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		
		6 フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00	7 🔥 膝痛予防教室 10:00～11:30 Happy English 13:00～14:30 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 アロマテラピー 14:00～15:00	10 太極拳教室 13:00～14:30 朗読教室 14:00～15:30 ダーツサロン 18:00～20:00	11 🔥 スポーツW吹矢 10:00～11:45	12 ぬりえサロン 10:00～16:00 ダーツ教室 14:00～15:30
		13 フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00 スマホ講座① 14:00～15:00	14 🔥 膝痛予防教室 10:00～11:30 Happy English 13:00～14:30 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	15 輪投げサロン 10:00～11:30 あたまの体操 13:30～14:30	16 🔥 太極拳教室 13:00～14:30 ダーツサロン 18:00～20:00	17 太極拳教室 13:00～14:30 朗読教室 14:00～15:30 ダーツサロン 18:00～20:00	18 🔥 スポーツW吹矢 10:00～11:45	19 ぬりえサロン 10:00～16:00 ダーツ教室 14:00～15:30
		20 フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00	21 🔥 膝痛予防教室 10:00～11:30 Happy English 13:00～14:30 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	22 輪投げサロン 10:00～11:30 オンライン講座 に備えて 14:00～15:30	23 🔥 絵手紙教室 13:30～15:30	24 朗読教室 14:00～15:30 ダーツサロン 18:00～20:00	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 ぬりえサロン 10:00～16:00 ダーツ教室 14:00～15:30
27 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	28 🔥 Happy English 13:00～14:30	29 30 31 休館日			👀 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 			
～良いお年をお迎えください～ 年始は1月4日(月)9:00から開館致します								

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより

12月号



～年末年始のお知らせ～



年内の開館は12月28日(月)17:00まで、12月29日(火)～1月3日(日)は休館日です。
年始は1月4日(月)9:00から開館致します。令和3年もどうぞ宜しくお願い致します。

初心者の方への「はじめてのアロマテラピー」

アロママスクスプレー作りと 精油(エッセンシャルオイル)の使い方講座

コロナウィルス対策のアロママスクスプレーを作りながら、精油の選び方・使い方・
保存方法・活用方法などを学びます

日時:12月9日(水) 14:00～15:00 場所:2階 集会室B室
対象:60歳以上の港区民 定員:10名(抽選) 費用:1000円(材料代)
講師:田中 瑞枝氏(日本タッチングケア協会 認定講師)
申込:11月23日(月)～12月2日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※12月4日(金)以降、当選者のみに、お電話にてご連絡いたします
※ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払いをお願い致します
※材料費お支払い後のご返金はできませんので、ご了承ください



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:12月5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 『ピクニック』 PICNIC

恋心の甘さ苦さをにじませた青春ドラマの傑作

日時:12月25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

監督:ジョシュア・ローガン
出演:ウィリアム・ホールデン
キム・ノヴァク



講座・イベント紹介

無料

スマートフォン講座



「androidとiphoneって何が違うの？」

日時：12月13日 日曜日 14:00～15:00

場所：1階 敬老室

定員：12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25日(水)～12月5日(土)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※12月6日(日)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

9月に開催された講座が帰って来ました！
Androidとiphoneって何が違うの？
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

オンライン講座に備えて

「パソコンでもスマホでも？Zoomを知っておこう！」

日時：12月22日 火曜日 14:00～15:30

場所：1階 敬老室

定員：12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：12月4日(金)～12月16日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※12月18日(金)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

色々な所で開催され始めた、「オンライン講座」
家にパソコンやスマホ、タブレットはあるけれど
どうしたらいいかわからない！という風にやるの？
とわからない皆様が知っておいて損はない、内容の
講座です

無料

ミニ健30

日時：1月～3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：12月1日(火)～12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

ダーツサロン

今大人気のダーツ はじめてみませんか？

毎週木曜日18:00～

元ダーツプロもサポートします

地域の交流も兼ね港区民ならどなたでも
参加OKです！

ご家族や近隣のご友人を誘ってお越し
ください。

日時：毎週木曜日18:00～20:00

場所：1階 敬老室

対象：港区民

定員：なし

費用：無料

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

無料

おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会



日時：12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

12月にふさわしい作品を折ります



本年も大変お世話になりました。2020年は、新型コロナウィルスの影響により、皆様にはご不便とご心配をお掛けいたしました。これからも、安心してご来館いただけるよう取り組んでまいりますので、引き続きご協力のほど、よろしくお願いいたします
年始は1月4日(月)9:00から開館致します。
良いお年をお迎えください。



豊岡いきいきプラザ 志田

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

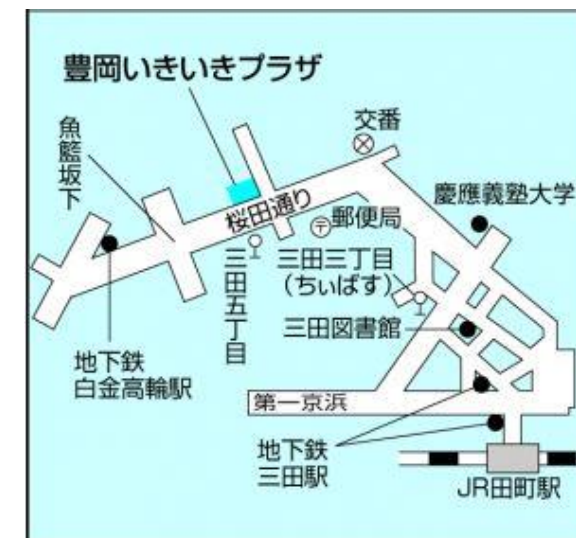
●港区コミュニティバスちいばす

(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。