

豊岡いきいきプラザ 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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
7	8	9	10	11	12	13
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 絵手紙教室 13:30~15:30 スロ-エアロビック 15:00~15:45	さわやか体育祭 13:30~15:30	ダーツサロン 17:00~19:00	スポーツ吹矢 10:00~11:45 利用者懇談会 10:30~11:30	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30
14	15	16	17	18	19	20
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 スロ-エアロビック 15:00~15:45	みなきてサロン 14:00~15:00	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
21	22	23	24	25	26	27
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 初心者向け！ スマホの使い方 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	絵手紙教室 13:30~15:30	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	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30
28	29	30	いきプラ体操 9時15分~9時45分 入浴日月・水・金 10:00~16:30 予約制 事前にお問い合わせください		今月豊岡ロードショー 11月26日(金) 17:00~19:00 詳しくは職員まで！	
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 スロ-エアロビック 15:00~15:45				

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 11月号



介護予防あおぞらと共催♪

地域交流サロン&地域情報発信地

みんな来てきて！

みなきてサロン

今回のみなきてサロンは
「リズムに合わせて身体を動かし笑顔になろう♪」

日時：11月17日(水) 14:00~15:00
 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：飲み物
 申込：10月29日(金)~11月12日(金)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※11月13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 **ダーツサロン**

日時：毎週木曜日 17:00~19:00
 毎週土曜日 14:00~15:30 **第1木曜日は18:00~**
 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、タオル
 申込：不要 当日直接会場へお越しください

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：11月12日 金曜日 10:30~11:30
 場所：2階 集会室A(和室) 定員：10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

講座・イベント紹介

無料 初心者向け！スマホの使い方

スマホの悩みを皆さんで相談しませんか？



日時：11月21日(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：スマートフォン、飲み物
 申込：11月1日(月)～11月15日(月)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(火)以降、ご当選者のみに
 お電話にてご連絡いたします

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：11月20日(土) 14:00～15:00
【お1人につき15分ずつとなります】

①14:00～ ②14:15～ ③14:30～ ④14:45～
 ※時間がずれ込む可能性がありますご了承ください

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：スマートフォン、飲み物
 申込：10月27日(水)～11月15日(月)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※11月17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 リフレッシュヨガ

日時：12月6日(月)～令和4年3月14日(月)
 13:30～14:30
 ※日程は当選者発表後にご連絡いたします
 場所：1階 敬老室 定員：16名(抽選)
※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
 講師：みゆき氏(当館リフレッシュヨガ講師)
 持物：飲み物、タオル
 ※動きやすい服装でお越しください
 申込：11月8日(月)～11月19日(金)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※11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 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！



日時：11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 カラオケフライデー

日時：12月3日(金) 14:30～15:30 基本毎週金曜日 ※初回時に日程表をお配りします
 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：飲み物、マスク、手袋
 申込：11月12日(金)～11月26日(金)までに
 ご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※11月29日(月)以降、ご当選者のみに
 お電話にてご連絡いたします

※今後も新型コロナウイルス及び感染症には
 注意が必要です。引き続き感染症対策に
 ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。
 ※飲食はお控えいただきますようお願い致します。
 ※定期的に換気の時間を設けます。
 ※感染状況により、開催予定が変更になる場合も
 あります。ご理解の程よろしくお願い致します。

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：11月28日(日) 13:30～15:00
 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：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

折り紙を教えてくださいボランティアの方を
 募集しています♪



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6日(土) 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
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



看護師
 鋤本 教子
 (すきもとのりこ)

当館看護師
 カウンセラー
 認知症ケア指導管理士

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♪

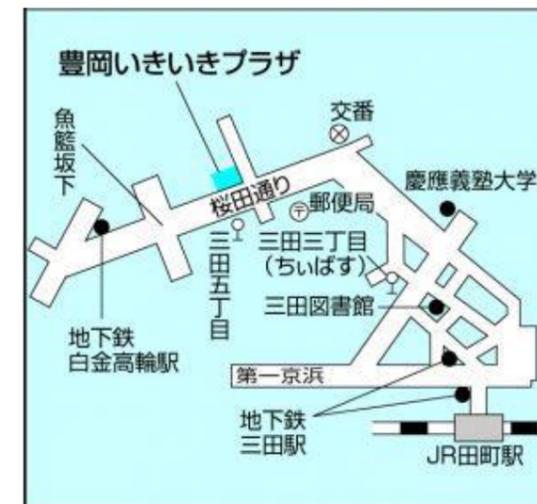
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	火曜日	10:00～11:30
					17:00～19:00
					第1木曜日のみ 18:00～20:00
					土曜日は 14:00～15:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30 13:30～17:00	ダーツサロン	木・土	
			ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00

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。