

日	月	火	水	木	金	土
今月豊岡ロードショー 7月30日(金) 17:00~19:00  詳しくは職員まで!		 ☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分  入浴日月・水・金 10:00~16:30		1 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00	2  スポーツ吹矢 10:00~11:45	3 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
4 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	5  Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	6 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	7  輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	8 ダーツサロン 17:00~19:00 朗読教室 14:00~15:30	9  スポーツ吹矢 10:00~11:45	10 ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30
11 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	12  Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	13 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	14  絵手紙教室 13:30~15:30	15 ダーツサロン 17:00~19:00 朗読教室 14:00~15:30	16  スポーツ吹矢 10:00~11:45	17 ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30
18 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	19  Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	20 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	21  絵手紙教室 13:30~15:30	22 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	23  スポーツ吹矢 10:00~11:45	24 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 バーチャル リアリティ体験会 16:00~17:00
25 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	26  Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	27 輪投げサロン 10:00~11:30 あたまの体操 13:30~14:30	28  絵手紙教室 13:30~15:30	29 やさしい♪ スマートフォン 講座 14:30~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	30  スポーツ吹矢 10:00~11:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	31 ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン (記録会) 14:00~15:30

豊岡だより 7月号



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：7月24日 土曜日 14:00~15:00

【お1人につき10分ずつとなります】 ※時間がずれ込む可能性があります
 ①14:00~ ②14:10~ ③14:20~
 ④14:30~ ⑤14:40~ ⑥14:50~
 ご了承ください

場所：1階 娯楽室
 定員：①~⑥各1名ずつ(抽選)※1人につき10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：6月28日(月)~7月19日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※7月20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 やさしい♪ スマートフォン講座

初心者向け

メッセージアプリについて楽しく学びましょう

日時：7月29日 木曜日 14:30~15:30

場所：1階 敬老室
 定員：8名
 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5日(月)~7月19日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
 ※7月20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 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：7月3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
 看護師
 カウンセラー
 認知症ケア指導管理士



講座・イベント紹介

NEW

無料

はじめてみよう太極拳

太極拳は足腰が鍛えられるのでバランス感覚が良くなります
また血流が良くなりからだ全体の機能を高めます！



日時：8月～10月 第1・第3木曜日(10月は変更の可能性有) 13:30～15:00

場所：1階 敬老室

定員：8名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

持物：飲み物、動きやすい服装でおこしてください

申込：6月28日(月)～7月12日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

発表：7月13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

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18:00～20:00)

定員：17名(先着順)

対象：60歳以上の港区民

申込：不要 当日直接会場にお越しください



無料

バーチャルリアリティ体験会

港区の観光スポットをバーチャルリアリティ(VR)で体験してみませんか？

日時：7月24日(土) ①16:00～ ②16:15～ ③16:30～ ④16:45～

場所：1階 敬老室

定員：①～④各1名ずつ(抽選)※1人につき約15分程度

対象：60歳以上の港区民

持物：なし

申込：6月28日(月)～7月19日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

発表：7月20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

豊岡ロードショー

日時：7月30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

申込：不要 当日直接会場へお越しください

詳しくは職員にお尋ねください



無料

おりがみひろば



7月にふさわしい作品を作ります

日時：7月25日 日曜日 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

申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

千羽鶴を折ってつるす会

日時：7月25日 日曜日 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：「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

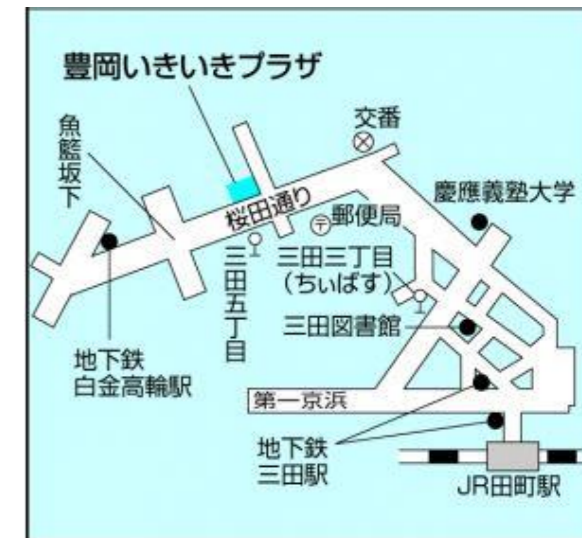
●港区コミュニティバスちいばす

(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



★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。