



日	月	火	水	木	金	土
						1

今年もよろしくお祝い致します 休館日

今年もよろしくお祝い致します 休館日						
2	3	4	5	6	7	8
		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		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 カラオケフライデー 13:30~15:30	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15
9	10	11	12	13	14	15
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 スロ-エアロビック 15:00~15:45	絵手紙教室 13:30~15:30	ダーツサロン 17:00~19:00	スポーツ吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15
16	17	18	19	20	21	22
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 カラオケフライデー 13:30~15:30	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15
23	24	25	26	27	28	29
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 スロ-エアロビック 15:00~15:45	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 カラオケフライデー 13:30~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00	ぬりえサロン 10:00~16:00 個別スマホ相談会 14:00~15:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30

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

毎月豊岡ロードショー
1月28日(金)
17:00~19:00

詳しくは職員まで!

港区立豊岡いきいきプラザ 豊岡だより

1月号



~ご挨拶~
いつも当館をご利用いただきありがとうございます
2022年もよろしくお祈りいたします 豊岡いきいきプラザ職員一同

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
「懐かしい曲を聴きながら新年を明るく♪」

日時：1月19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 費用：無料
出演：レトロ・コバヤシ
申込：1月4日(火)~1月17日(月)までに
ご本人様がお電話または事務所受付まで
※1月18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

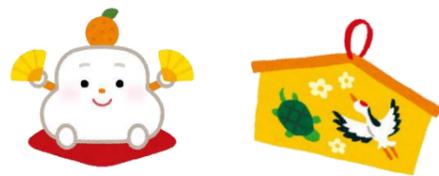
毎月選りすぐりの作品を上映しています!

日時：1月28日 金曜日 17:00~19:00
場所：1階 娯楽室
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

マネージャーよりご挨拶

2021年も残りわずかとなりましたが皆様には本当にお世話になりました。厚く御礼申し上げます。2022年も皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
豊岡いきいきプラザ 石橋

講座・イベント紹介



無料 看護師に相談してみよう

日頃のお悩みや疑問など
看護師への相談を受け付けております



日時：1月8日～毎週土曜日
(変更となる場合もございます)
①14:00～②14:45～(30分)
場所：1階 敬老室 定員：1名ずつ(先着順)
対象：60歳以上の港区民
持物：飲み物 看護師：鋤本 教子(当館看護師)
申込：ご本人様がお電話または事務所受付まで

無料 ダーツサロン

気軽にダーツを楽しんで
みませんか？



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18:00～20:00
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 初心者向け！スマホの使い方

メッセージアプリで絵文字やスタンプを使ってみたい方向けの講座です

日時：1月23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：1月5日(水)～1月19日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※1月20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 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：1月29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)※1人につき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：1月5日(水)～1月19日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※1月21日(金)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

無料

おりがみひろば



季節に沿った折り紙や、立体の折り紙等を作ります

日時：1月30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
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

わなげサロン

気軽に輪投げに挑戦してみませんか？

日時：毎週火曜日 10:00～11:30
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



無料

いきプラ体操

簡単なストレッチや筋トシを行います

日時：毎朝 9:15～9:45
場所：1階 敬老室
定員：17名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
申込：不要 当日直接会場へお越しください



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♪

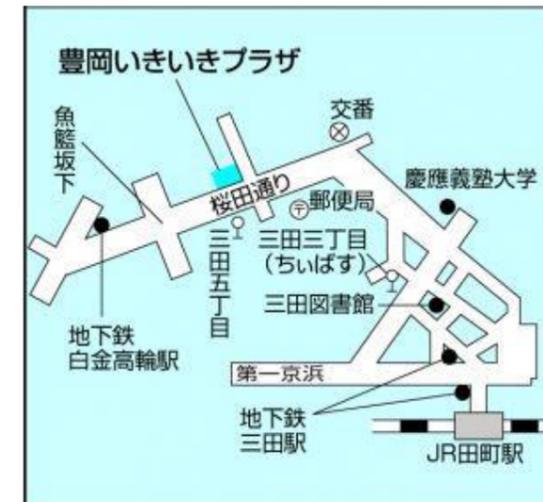
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30	ダーツサロン	木・土	17:00～19:00
	日	10:00～13:30 13:30～16:45			第1木曜日のみ 18:00～20:00 土曜日は 14:00～15:30
			ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00

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。