



日	月	火	水	木	金	土
☆いきいきプラ体操☆ 9時15分～9時45分  入浴日月・水・金 10:00～16:30		1 輪投げサロン 10:00～11:30 あたまの体操 13:30～14:30	2	3 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 ダーツサロン 14:00～15:30
6	7	8	9	10	11	12
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	ダーツサロン 17:00～19:00 朗読教室 14:00～15:30	スポーツ吹矢 10:00～11:45	ぬりえサロン 10:00～16:00 ダーツサロン 14:00～15:30
13	14	15	16	17	18	19
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		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 初心者向け♪ 個別スマホ相談会 14:00～15:00 ダーツサロン 14:00～15:30
20	21	22	23	24	25	26
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	ダーツサロン 17:00～19:00 朗読教室 14:00～15:30	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 利用者懇談会 16:00～17:00
27	28	29	30	今月豊岡ロードショー 6月25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				

# 豊岡だより 6月号



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：6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

看護師  
カウンセラー  
認知症ケア指導管理士



無料

### 初心者向け♪ 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：6月19日 土曜日 14:00～15:00

【お1人につき10分ずつとなります】

- ①14:00～ ②14:10～ ③14:20～
- ④14:30～ ⑤14:40～ ⑥14:50～

場所：1階 敬老室  
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：5月29日(土)～6月12日(土)までにご本人様がお電話または事務所受付まで  
※6月14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

### 利用者懇談会

是非とも皆様のご意見をお聞かせください

日時：6月26日 土曜日 16:00～17:00

場所：1階敬老室  
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)  
申込：不要 当日直接会場へ





## 講座・イベント紹介

無料

### ミ二健30

自主的に継続して運動が実施できるように、自宅でもできる運動を紹介し、運動の習慣化を支援します

日時：7月～9月 週1回 全10回  
 場所：2階 洋室  
 定員：各クラス12名  
 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  
 申込：5月21日(金)～6月14日(月) **※応募者多数の場合は抽選となります**

無料

### ぬりえサロン

脳トレやストレス解消にぬりえはいかがですか？

日時：毎週土曜日 日曜日 10:00～16:00  
 場所：1階 娯楽室  
 定員：2名ずつ(先着順)  
 対象：60歳以上の港区民  
 持物：飲み物、眼鏡(必要な方)  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

### わなげサロン

気軽に輪投げを楽しんでみませんか？

日時：毎週火曜日 10:00～11:30  
 場所：1階 敬老室  
 対象：60歳以上の港区民  
 定員：18名(先着順)  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

### 豊岡ロードショー

土方歳三が見た夢とロマン 最期の日

詳しくは職員にお尋ねください

日時：6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  
 申込：不要 当日直接会場へお越しください



無料

### おりがみひろば

6月にふさわしい作品を作ります

日時：6月27日 日曜日 13:30～15:30  
 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：6月27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の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♪

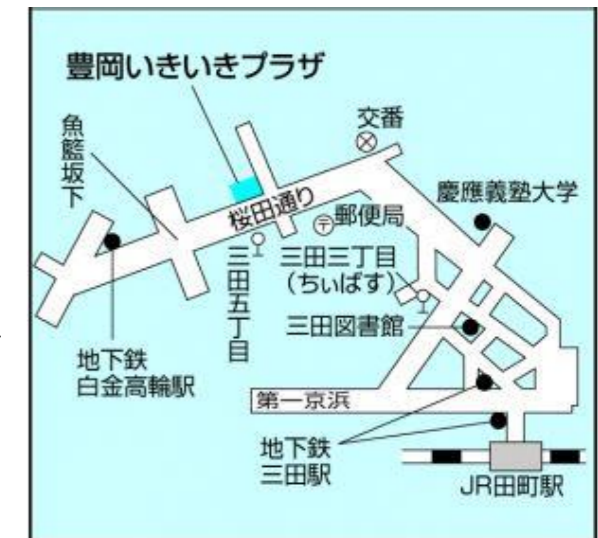
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30 13:30～17:00	ダーツサロン	木・土	17:00～19:00 第1木曜日のみ18:00～20:00 土曜日は14:00～15:30
	日	10:00～13:30 13:30～16:45	カラオケサロン	金曜日	13:15～15:30
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00			

### 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](mailto: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。