

豊岡いきいきプラザ 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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		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W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 ダーツ教室 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 スマホ個別相談会 14:00~15:30	絵手紙教室 13:30~15:30	ダーツサロン 18:00~20:00	スポーツW吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 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 スマホ個別相談会 14:00~15:30	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 あたまの体操 13:30~14:30		ダーツサロン 18:00~20:00	スポーツW吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00 ダーツ教室 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	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 オンラインに 備えよう 14:00~15:30	絵手紙教室 13:30~15:30	ダーツサロン 18:00~20:00	スポーツW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 ダーツ教室 14:00~15:30
28			今月の豊岡ロードショー 2月26日(金) 17:00~19:00 『聖衣』 1953年製作 監督:ヘンリー・コスター 出演:リチャード・バートン :ジーン・シモンズ		☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分 入浴日 月・水・金 10:00~16:30	

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 2月号



初心者の方への「はじめてのアロマセラピー」 お肌と心をケアするミツロウクリーム作り

お肌を修復する精油と、保湿抗菌力にすぐれたホホバオイル、天然のミツロウでつくるクリームは、コロナ禍で疲れた心と消毒で荒れた手を優しくしっとりケアしてくれます♪

日時：3月3日(水) 14:00~15:00 場所：2階 洋室
 対象：60歳以上の港区民 定員：10名(抽選) 費用：1,000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：2月15日(月)~2月24日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付にて
 ※2月25日(木)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 ミニ健30

無料 健康トレーニング

日時：4月~6月(3か月)

日時：4月~8月(5か月)

水曜日 10:00~11:30
 金曜日 10:00~11:30 13:30~15:00
 ※2班に分けてそれぞれ
 30分間で行います

火曜日 13:30~14:30
 ※1班のみで60分間行います
 ミニ健30より運動強度が高い
 プログラムとなっております

場所：2階 洋室
 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：2月1日(月)~2月15日(月) ※応募者多数の場合は抽選になります

無料 豊岡ロードショー

今月の豊岡ロードショーは THE ROBE 『聖衣』

今流行のローマ時代を背景にした一大スペクタクル

日時：2月26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：ヘンリー・コスター
 出演：リチャード・バートン
 :ジーン・シモンズ



講座・イベント紹介

無料

スマートフォン 15分 個別相談会

「15分 個別相談会」

日時：2月9日 火曜日、2月14日 日曜日
いずれも14:00～15:30
【14:00～ 各枠15分ずつ】

場所：1階 敬老室
定員：各日6名(各枠1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(お持ちの方)、眼鏡(必要な方)、飲み物
申込：1月25日(月)～2月5日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※2月7日(日)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

あなたのわからない箇所にお答えする15分です。「友達のアドレス登録」「写真の撮り方」など不明点がございましたらお申込みください。
※個人情報に関するご質問やご相談はお断りさせていただきます。



無料

オンラインに備えよう

「豊岡 de 実践編」

日時：2月23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
講師：いきいきプラザ職員
持物：ZOOMに接続可能な、スマートフォンやタブレット、パソコンなど(必要な方は、眼鏡・筆記用具)

申込：2月9日(火)～2月18日(木)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※2月19日(金)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします
**ご注意：講座中に発生する通信量は自己負担とさせていただきます
またその際のトラブルについては責任を負いません**

オンラインに備えよう!の続編となります。
この講座では、実際にZOOMへ接続し操作方法を学びます。

※当選時にメールアドレスが必要となりますのでご用意ください

無料

ダーツサロン



毎週木曜日 18:00～

元ダーツプロもサポートします

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。

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。

無料

おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会

2月にふさわしい作品を折ります

日時：2月28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&「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



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：2月6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



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♪

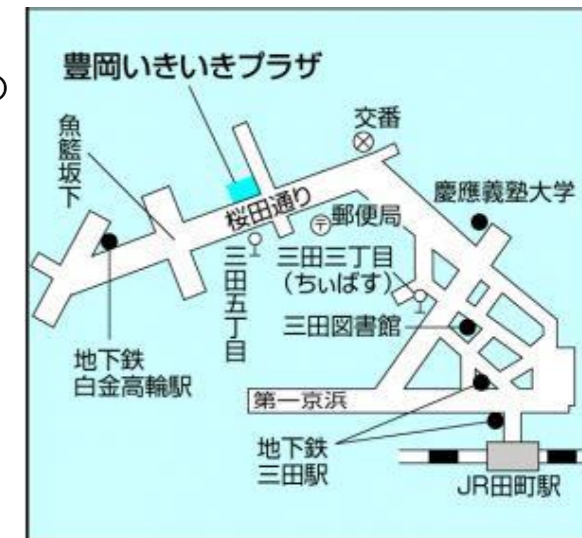
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン お休みです	月 水 金	10:00～13:30 13:30～17:00	ダーツサロン	木曜日	18:00～20:00
	日	10:00～13:30 13:30～16:45	カラオケサロン	金曜日	13:15～15:30
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00			

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：9:00～20:00(緊急事態宣言終了時まで)
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。