

# 豊岡いきいきプラザ 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	いきプラ体操 9時15分～9時45分			はじめてみよう 太極拳教室 13:30～15:00	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
	入浴日月・水・金 10:00～16:30			豊岡川柳クラブ 16:30～18:00		ぬりえサロン 10:00～16:00
				ダーツサロン 18:00～20:00		ダーツサロン 14:00～15:30
5	6	7	8	9	10	11
フラダンス 10:00～11:00	Happy English 13:00～14:30	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	スポーツ吹矢 10:00～11:45	ぬりえサロン 10:00～16:00
ぬりえサロン 10:00～16:00	リフレッシュヨガ 13:30～14:30	あたまの体操 13:30～14:30		ダーツサロン 17:00～19:00		ダーツサロン 14:00～15:30
12	13	14	15	16	17	18
フラダンス 10:00～11:00	Happy English 13:00～14:30	輪投げサロン 10:00～11:30		はじめてみよう 太極拳教室 13:30～15:00	スポーツ吹矢 10:00～11:45	ぬりえサロン 10:00～16:00
ぬりえサロン 10:00～16:00	リフレッシュヨガ 13:30～14:30			ダーツサロン 17:00～19:00		ダーツサロン 14:00～15:30
						オンラインで 個別体操 14:30～16:00
19	20	21	22	23	24	25
フラダンス 10:00～11:00	Happy English 13:00～14:30	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	スポーツ吹矢 10:00～11:45	ぬりえサロン 10:00～16:00
ぬりえサロン 10:00～16:00		あたまの体操 13:30～14:30			豊岡ロードショー 17:00～19:00	個別スマホ相談会 14:00～15:00
		初心者向け！ スマホの使い方 15:00～16:00				ダーツサロン 14:00～15:30
26	27	28	29	30	今月豊岡ロードショー 9月24日(金) 17:00～19:00  詳しくは職員まで！	
フラダンス 10:00～11:00	Happy English 13:00～14:30	輪投げサロン 10:00～11:30	朗読教室 14:00～15:30	ダーツサロン 17:00～19:00		
ぬりえサロン 10:00～16:00	リフレッシュヨガ 13:30～14:30					
おりがみひろば 13:30～15:00						
千羽鶴を折る会 13:30～15:00						

## 港区立豊岡いきいきプラザ

# 豊岡だより 9月号



### 無料 フッキーのHappy English!

日時：10月4日～令和4年3月28日(月) 13:00～14:30  
 場所：2階 洋室 (2グループに分けて40分間)  
 定員：30名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
**(1グループ15名) ※中学生レベルの英語を理解されている方**  
 講師：藤原 冬子氏  
 持物：筆記用具、眼鏡、飲み物 教材：NHK出版 もっと伝わる! 即レス英会話 550円  
**※毎月 各自でご用意下さい**  
 申込：9月1日(水)～9月15日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付まで  
 ※9月16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 脳をくすぐり活性化!? あたまの体操

計算問題や難読漢字問題などに取り組み脳の活性化を目指します  
 日時：10月5日～令和4年3月15日(火) 13:30～14:30  
 場所：1階 敬老室  
 定員：12名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民(脳健康度チェックにご協力いただける方)  
 講師：いきいきプラザ職員  
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
 申込：9月1日(水)～9月15日(水)までにご本人様がお電話または事務所受付まで  
 ※9月16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 膝痛予防改善教室

楽しく体を動かしながら  
 膝痛の予防改善に努めます  
 日時：10月～12月(木) 週1回  
 10:00～11:00 全12回  
 場所：1階 敬老室  
 定員：8名  
 対象：60歳以上の港区民  
 膝痛の予防改善したい人  
 持物：飲み物、タオル  
 申込：9月1日(水)～ご本人様が事務所受付まで  
 ※応募者多数の場合は抽選になります  
**痛みを治すためのものではありません**  
**既に膝に痛みのある方の参加はできません**



### 無料 楽しみながら気軽に行う オンラインで個別体操

日時：9月18日(土) ①14:30～ ②15:30～  
**場所：ご自宅**  
 Zoomの設定・接続はご自身で行って頂きます  
 定員：各時間1人ずつ(抽選) 1人30分以内  
 対象：60歳以上の港区民  
**自宅でZoomが使用できる方**  
 ※通信料金は各自でご負担ください  
 講師：いきいきプラザ職員  
 申込：8月28日(土)～9月11日(土)まで  
 ご本人様がお電話または事務所受付まで  
 ※9月13日(月)以降、ご当選者のみに  
 お電話にてご連絡いたします  
**※当選時にメールアドレスを  
 確認させていただきます**





# 講座・イベント紹介



## 無料 初心者向け！スマホの使い方



電源の入れ方、電話のかけ方  
カメラの使い方等を学びます♪

日時：9月21日(火) 15:00~16:00  
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：8月30日(月)~9月13日(月)までに  
ご本人様がお電話または事務所受付まで  
※9月14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 スローエアロビック教室

スローエアロビックは健康体力作りの  
ための運動プログラムです  
無理なく気持ちよくエクササイズしましょう

日時：10月~3月(火) 15:00~15:45  
場所：2階 洋室  
定員：12名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：動きやすい服装、飲み物、タオル  
申込：8月25日(水)~9月20日(月)までに  
ご本人様がお電話または事務所受付まで  
※9月22日(水)以降、ご当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします

## 豊岡ロードショー

日時：9月24日(金) 17:00~19:00  
場所：1階 敬老室 対象：60歳以上の港区民

## 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：9月25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：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：8月28日(土)~9月18日(土)までに  
ご本人様がお電話または事務所受付まで  
※9月20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 朗読講座

文学作品を朗読します  
声に出すことで、口腔の働きが良くなります

日時：10月~3月 第2・4木曜日(各月1回)  
場所：1階 敬老室  
定員：12名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：筆記用具、眼鏡、飲み物  
申込：8月25日(水)~9月28日(火)までに  
ご本人様がお電話または事務所受付まで  
※9月30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

## 絵手紙講座

季節のお花や旬の野菜、果物などを描き素敵なことばを添えて完成させます

日時：10月~3月 第2・4水曜日 13:30~15:30  
場所：1階 敬老室  
定員：12名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：飲み物、タオル  
申込：8月25日(水)~9月20日(月)までに  
ご本人様がお電話または事務所受付まで  
※9月22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

## おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会



日時：9月26日(日) 13:30~15:00  
場所：1階 敬老室  
定員：17名 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る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♪

日時：9月4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  
講師：鋤本 教子(当館看護師) 申込：不要 当日直接会場へお越しください

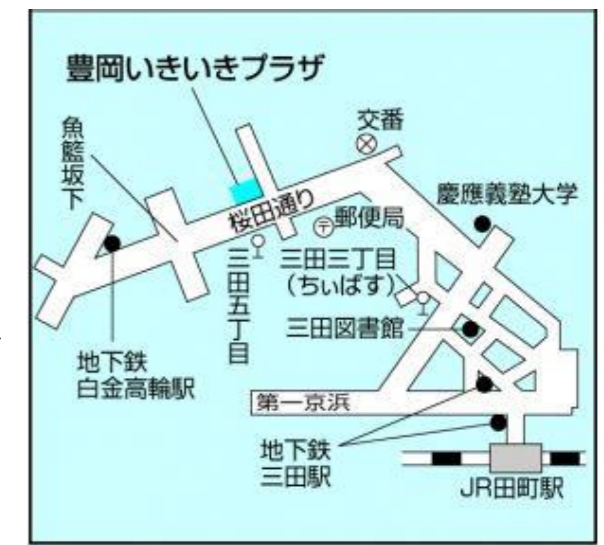


## 港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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。

## 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			18:00~20:00
		13:30~17:00	カラオケサロン	金曜日	13:15~15:30
		13:30~16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00~16:00			