



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
いきプラ体操 9時15分~9時45分  入浴日月・水・金					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  ぬりえサロン 10:00~16:00  ダーツサロン 14:00~15:30
3	4	5	6	7	8	9
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		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	ぬりえサロン 10:00~16:00  ダーツサロン 14:00~15:30
10	11	12	13	14	15	16
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  あたまの体操 13:30~14:30	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	ぬりえサロン 10:00~16:00  ダーツサロン 14:00~15:30
17	18	19	20	21	22	23
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		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	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
24	25	26	27	28	29	30
フラダンス 10:00~11:00  初心者向け！ スマホの使い方 14:30~15:30  ぬりえサロン 10:00~16:00	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	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  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
31					今月豊岡ロードショー 10月29日(金)   詳しくは職員まで！	

**無料** **ぬりえサロン**

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

脳トレやストレス解消にぬりえはいかがですか？

**おすすめ**

**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：10月29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

今月は29日

**無料** **はじめてみよう太極拳教室**

日時：11月~3月 第1・第3木曜日 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越しください  
 申込：10月5日(火)~10月19日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付まで  
 発表：10月21日(木)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします

**ほのぼの作品展**

書道や絵画、手工芸品を展示いたします。  
 教室や講座でまたは自宅などで作られた作品を出品しませんか？

日時：10月11日(月)~31日(日)  
 ※10月31日(日)は16:00に展示終了  
 場所：1階 ふれあいルーム  
 申込：当日お気軽にお越しください

**作品募集中☆9月30日(木)まで**

手芸、絵画、詩歌、写真、おりがみ、書道など趣味を生かしたものを事務所にお持ちください



## 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・カメラの使い方などを学びます

日時：10月24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：10月1日(金)～10月15日(金)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

※10月16日(土)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：10月23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：9月27日(月)～10月18日(月)までにご本人様がお電話または事務所受付まで

※10月20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

### 輪投げサロン

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

### 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：10月2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

### おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会



季節に沿った折り紙や、立体の折り紙等を作ります

日時：10月31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

『8月は「蓮の花」と「にんじん」を製作致しました』  
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♪



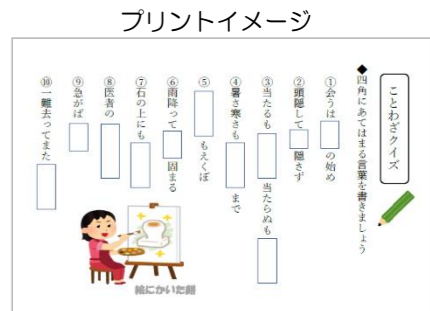
無料

### 脳トレ学園 豊岡校

廊下に脳トレ問題のプリントを  
配布しております

お立ち寄りの際はぜひお持ちください♪

場所：1階 事務所横 掲示コーナー



### 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

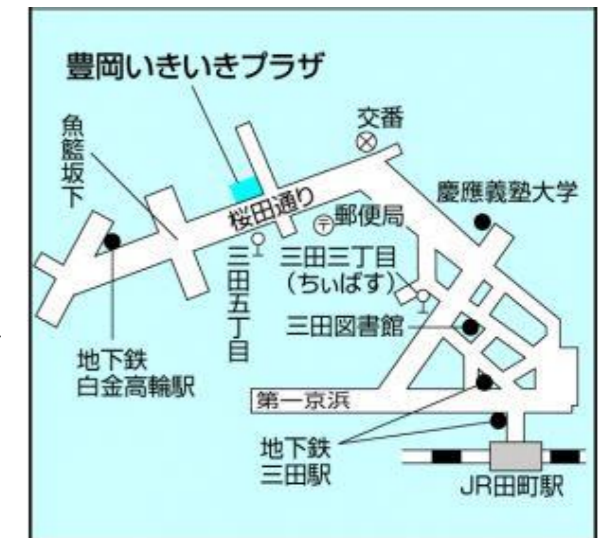
#### ●港区コミュニティバスちいばす

(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。