

豊岡いきいきプラザ 12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 <p>今月豊岡ロードショー 12月24日(金) 17:00~19:00</p> <p>詳しくは職員まで!</p>		 <p>いきプラ体探 9時15分~9時45分</p>	<p>1 </p> <p>はじめてみよう 太極拳教室 13:30~15:00</p> <p>豊岡川柳クラブ 16:30~18:00</p> <p>ダーツサロン 18:00~20:00</p>	<p>2</p>	<p>3 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 14:30~15:30</p>	<p>4</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p>
<p>5</p> <p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p>	<p>6 </p> <p>Happy English 13:00~14:30</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>7</p> <p>輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>あたまの体操 13:30~14:30</p> <p>スローエアロビック 15:00~15:45</p>	<p>8 </p> <p>絵手紙教室 13:30~15:30</p>	<p>9</p> <p>朗読教室 14:00~15:30</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p>	<p>10 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 14:30~15:30</p>	<p>11</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p> <p>看護師に相談して みよう 14:00~14:30 14:45~15:15</p>
<p>12</p> <p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p>	<p>13 </p> <p>Happy English 13:00~14:30</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>14</p> <p>輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>スローエアロビック 15:00~15:45</p>	<p>15 </p> <p>絵手紙教室 13:30~15:30</p>	<p>16</p> <p>はじめてみよう 太極拳教室 13:30~15:00</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p>	<p>17 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 14:30~15:30</p>	<p>18</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p> <p>看護師に相談して みよう 14:00~14:30 14:45~15:15</p>
<p>19</p> <p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>初心者向け! スマホの使い方 14:30~15:30</p>	<p>20 </p> <p>Happy English 13:00~14:30</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>21</p> <p>あたまの体操 13:30~14:30</p> <p>輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>スローエアロビック 15:00~15:45</p>	<p>22 </p> <p>絵手紙教室 13:30~15:30</p>	<p>23</p> <p>朗読教室 14:00~15:30</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p>	<p>24 </p> <p>スポーツ吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 14:30~15:30</p> <p>豊岡ロードショー 17:00~19:00</p>	<p>25</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>個別スマホ相談会 14:00~15:00</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p> <p>看護師に相談して みよう 14:00~14:30 14:45~15:15</p>
<p>26</p> <p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>おりがみひろば 13:30~15:00</p>	<p>27 </p> <p>Happy English 13:00~14:30</p>	<p>28</p> <p>輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>スローエアロビック 15:00~15:45</p>	<p>29 30 31</p> <p>休館日</p> <p>~良いお年をお迎えください~ 年始は1月4日(火)9:00から開館致します</p> 			

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより

12月号



~年末年始のお知らせ~



年内の開館は12月28日(火)17:00まで12月29日(水)~1月3日(月)は休館日です。
年始は1月4日(火)9:00から開館致します。令和4年もどうぞ宜しくお願い致します。

無料

カラオケフライデー

※令和4年1月より13:30~15:30に! 人数追加募集決定!!

日時: 基本毎週金曜日 13:30~15:30 ※初回時に日程表をお配りします
場所: 1階 敬老室 募集: 7名(抽選)

定員17名(11月に当選された方を含みます)

対象: 60歳以上の港区民 持物: 飲み物、マスク、手袋
申込: 12月2日(木)~12月23日(木)までに
ご本人様がお電話または事務所受付まで
※12月24日(金)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

※状況を見ながら段階的に実施しております
※飲食はお控えいただきますようお願い致します
※今後も新型コロナウイルス及び感染症には
注意が必要です。引き続き感染症対策に
ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。
※感染状況により、開催予定が変更になる場合も
あります。ご理解の程よろしくお願い致します

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: 12月25日 土曜日 14:00~15:00

【お1人につき15分ずつとなります】

※時間がすれ込む可能性があります
ご了承ください

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: 11月29日(月)~12月20日(月)までに
※12月21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: 12月24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

24今日月

無料

4館合同イベント 年越しそばカフェ

日時: 12月29日(水) ①11:00~11:30
②11:40~12:10
③12:20~12:50
④13:00~13:30

場所: 高輪いきいきプラザ 毎年恒例の無料年越しそば企画
定員: 20名(先着順)
対象: 60歳以上の港区民
申込: 12月1日(水)以降ご本人様が
高輪いきいきプラザお電話または事務所受付まで

講座・イベント紹介

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

ミニ健30

日時：1月～3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

場所：2階 洋室 週1回 全10回
定員：各12名(抽選)
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、タオル
申込：12月1日(水)～12月14日(火)までにご本人様がお電話または事務所受付まで
※結果通知については12月下旬に郵送で申込者全員に結果を通知致します

無料

看護師に相談してみよう

日頃のお悩みや疑問など
看護師にお話してみませんか？



日時：12月11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

わなげサロン



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

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：12月19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：12月1日(水)～12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

※12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

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：12月26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るボランティアの方を募集しています♪



本年も大変お世話になりました。2021年も新型コロナウイルスの影響により、皆様にはご不便とご心配をお掛けいたしました。これからも、安心してご来館いただけるよう取り組んでまいりますので、引き続きご協力のほど、よろしくお願いたします。年始は1月4日(火)9:00から開館致します。良いお年をお迎えください。

豊岡いきいきプラザ 石橋

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

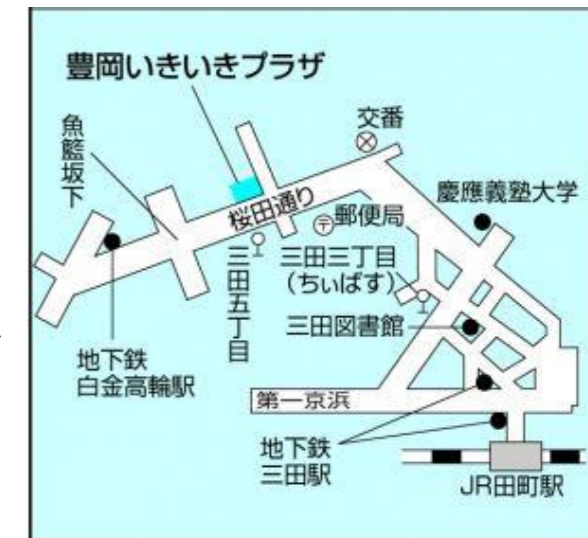
●港区コミュニティバスちいばす

(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。