

日	月	火	水	木	金	土	
今月の豊岡ロードショー 5月28日(金) 17:00~19:00  詳しくは職員まで！		☆いきプラ体操☆ 9時15分~9時45分 	新型コロナウイルス 感染拡大防止のため休止 期間:4月25日(日)~5月11日(火) ※期間については変更の可能性有 ※浴室利用等は可能			と り 広 場 の サ ロ ン 6:00 14:00~15:30	1
2	3	4	5	6	7	8	
フラダンス 10:00~11:00 めりえサロン 10:00~16:00					ツW吹矢 10:00~11:45	めりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30	
新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止 期間:4月25日(日)~5月11日(火) ※期間については変更の可能性有 ※浴室利用等は可能							
9	10	11	12	13	14	15	
フラダンス 10:00~11:00 めりえサロン 10:00~16:00		めりえサロン 10:00~16:00	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W吹矢 10:00~11:45	めりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30	
新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止 期間:4月25日(日)~5月11日(火) ※期間については変更の可能性有 ※浴室利用等は可能							
16	17	18	19	20	21	22	
フラダンス 10:00~11:00 めりえサロン 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W吹矢 10:00~11:45	めりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30	
23	24	25	26	27	28	29	
フラダンス 10:00~11:00 めりえサロン 10:00~16:00	Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	はり・マッサージ サービスに伴い、朝体操 輪投げ、入浴サービスは お休みです		朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	スポーツW吹矢 10:00~11:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	めりえサロン 10:00~16:00 ダーツサロン 14:00~15:30	
		はり・マッサージ サービス					
30	31						
フラダンス 10:00~11:00 めりえサロン 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						

## 港区立豊岡いきいきプラザ 豊岡だより

## 5月号



**新型コロナウイルス感染拡大防止のため**  
**4月25日(日)~5月11日(火)の間は**  
**各種講座・介護予防事業等の開催を休止とさせていただきます。**  
 ※期間については変更の可能性が有りますことをご了承の程  
 よろしくお願い致します。※浴室利用等は可能となります。


**「はり・マッサージサービス」実施に伴い**  
**5月25日(火)は朝の体操、輪投げサロン、教養娯楽室はお休みです**  
**5月26日(水)は朝の体操、浴室利用、教養娯楽室はお休みです**

**無料** **頭とからだの健康教室**

頭とからだを同時に使うエクササイズで脳トレ効果抜群！！

日時：5月12日(水)~8月4日(水) 10:00~11:00 (5月26日はお休み)  
 場所：1階 敬老室  
 対象：65歳以上の港区民 医師から運動制限を受けていない方  
 定員：5名(先着順)  
 服装：動きやすい服装  
 申込：ご本人が窓口またはお電話にて  
 申込期間：受付中~定員に達するまで


後だしじゃんけん+ステップ  
 あっち向いてほい+ステップ  
 昨日の夕飯なに食べた?...など



**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


日時：5月28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



**新年度からマネージャーが変わりました！**

新マネージャー「石橋より」

4月から豊岡いきいきプラザのマネージャーとなりました  
 石橋と申します。利用者さまが楽しく過ごしていただける  
 ように元気と笑顔で頑張ります。よろしくお願ひ致します♪



## 講座・イベント紹介

**新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
4月25日(日)～5月11日(火)の間は  
各種講座・介護予防事業等の開催を休止とさせていただきます。  
※期間については変更の可能性が有りますことをご了承の程  
よろしくお願ひ致します。※浴室利用等は可能となります。**

無料

### ダーツサロン

木曜日だけでなく、土曜日も開催！

日時：毎週木曜日 17:00～19:00 毎週土曜日 14:00～15:30  
場所：1階 敬老室 (第1木曜日は18:00～20:00)  
対象：60歳以上の港区民 定員：17名  
申込：不要 当日直接会場にお越しください



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(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

### 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

日時：5月1日 土曜日  
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

**新型コロナウイルス  
感染拡大防止のため休止と  
なりました。**



認知症ケア指導管理士

無料

### 朗読講座

文学小説の短編を朗読します。声を出す事で口腔機能の改善にもなります

日時：5月～9月 第2・第4木曜日(1回の月もあり) 14:00～15:30  
場所：1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民 先着5名  
講師：阿部 義高氏  
申込：ご本人様がお電話または事務所受付まで

無料

### おりがみひろば&千羽鶴を折ってつるす会

日時：5月30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



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♪

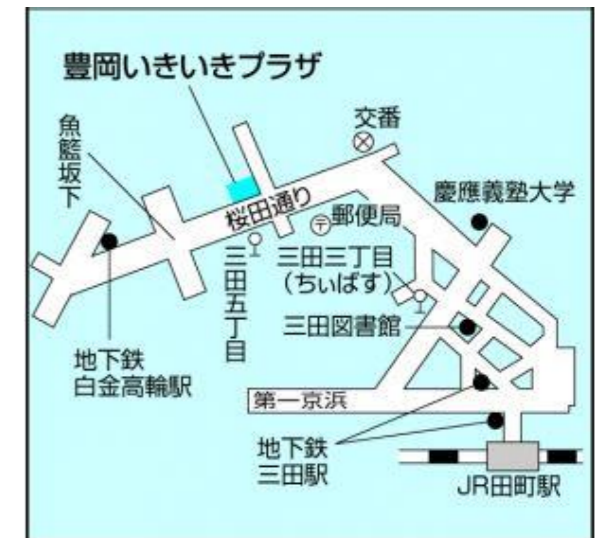
サロン名	開催日	時間	サロン名	開催日	時間
囲碁サロン	毎日	9:00～17:00	輪投げサロン	火曜日	10:00～11:30
麻雀サロン	月・水・金	10:00～13:30	ダーツサロン	木・土	木曜日 17:00～19:00 第1木曜日のみ18:00～20:00 土曜日 14:00～15:30
		13:30～17:00			
ぬりえサロン	土・日	10:00～13:30	カラオケサロン	金曜日	13:15～15:30
		13:30～16:45			
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00			

### 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。