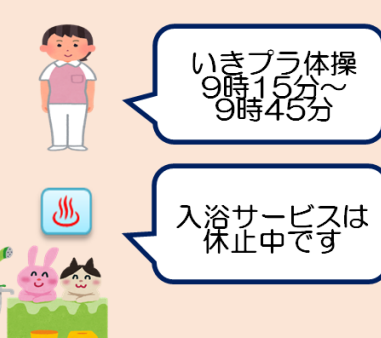


豊岡いきいきプラザ 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 いきプラ体操 9時15分～9時45分 入浴サービスは 休止中です		今月豊岡ロードショー 4月22日(金)  詳しくは職員まで！			1	2
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 脳トレ講座 13:30～14:30 スローエアロビク 15:00～15:45		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	スポーツウェルネス吹矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	ぬりえサロン 10:00～16:00 看護師に相談してみよう 14:00～15:15 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 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	輪投げサロン 10:00～11:30 スローエアロビク 15:00～15:45	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	スポーツウェルネス吹矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	ぬりえサロン 10:00～16:00 看護師に相談してみよう 14:00～15:15 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 初心者向け！ スマホの使い方 14:30～15:30	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 脳トレ講座 13:30～14:30 スローエアロビク 15:00～15:45		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	スポーツウェルネス吹矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30 豊岡ロードショー 17:00～19:00	ぬりえサロン 10:00～16:00 看護師に相談してみよう 14:00～15:15 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 ぬりえサロン 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	輪投げサロン 10:00～11:30 スローエアロビク 15:00～15:45	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	スポーツウェルネス吹矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	ぬりえサロン 10:00～16:00 看護師に相談してみよう 14:00～15:15 ダーツサロン 14:00～15:30

令和4年 3月25日発行

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより

4月号



無料

ダーツサロン

日時：毎週木曜日 17:00～19:00 **第1木曜日は18:00～**
毎週土曜日 14:00～15:30
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

みんなの食と健口



口腔衛生・栄養バランスにお悩みの方にお勧めです 軽い運動もあります

日時：4月4日～7月4日 月曜日
10:00～11:30 祝日を除く全7回
場所：1階 敬老室 定員：5名(先着順)
対象：チェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
申込：受付中 豊岡いきいきプラザ受付まで

無料

豊岡ロードショー



今月は22日

毎月選りすぐりの作品を上映しています！

日時：4月22日 金曜日 17:00～19:00
場所：1階 敬老室 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

無料

ぬりえサロン

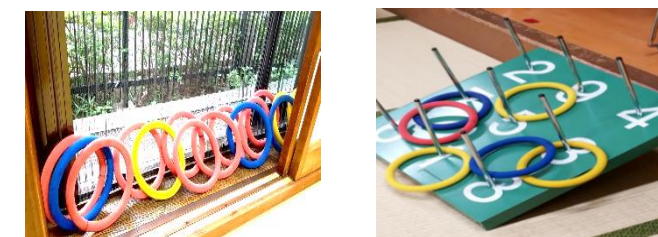


脳トレやストレス解消にぬりえはいかがですか？

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

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

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：4月17日(日) 14:30～15:30
場所：1階 敬老室
定員：6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：3月26日(土)～4月9日(土)までに
ご本人様がお電話または事務所受付まで
※4月10日(日)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

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：毎週土曜日
(変更となる場合もございます)
①14:00～②14:45～(各回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

いきプラ体操

簡単なストレッチや筋トレを行います



日時：毎朝 9:15～9:45
(変更となる場合もございます)
場所：1階 敬老室
定員：17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

レッツあるこう

新型コロナウイルス感染予防による活動自粛から「運動不足の解消」「体力促進・維持」「引きこもり予防」を目的に♪
買い物や外出、ウォーキング時の歩行を「あるこうシート」に記録し翌週にシートを豊岡いきいきプラザへお持ちください
※申込はご本人様が事務所受付にて



入浴サービス 中止のお知らせ

設備不良のため、入浴サービスの再開時期は未定となっております
ご不便をおかけし申し訳ございませんが、ご理解ご協力のほど
よろしくお願いいたします

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
		13:30～17:00			第1木曜日のみ18:00～20:00
	日	10:00～13:30 13:30～16:45			土曜日は14:00～15:30
ぬりえサロン	土・日	10:00～16:00			

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：4月24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

作品の例



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♪

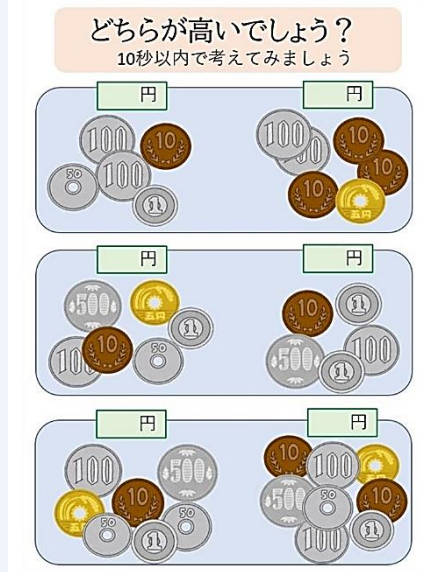
先月の問題 →

場所：1階 事務所横 掲示コーナー

とよおか
なぞなぞ



- ①知り合いが多い器ってなあに？
- ②言い伝えなどを信じて走る道の名前ってなあに？
- ③お医者さんがじゃんけんする時何を出す？ 『答えは職員まで』

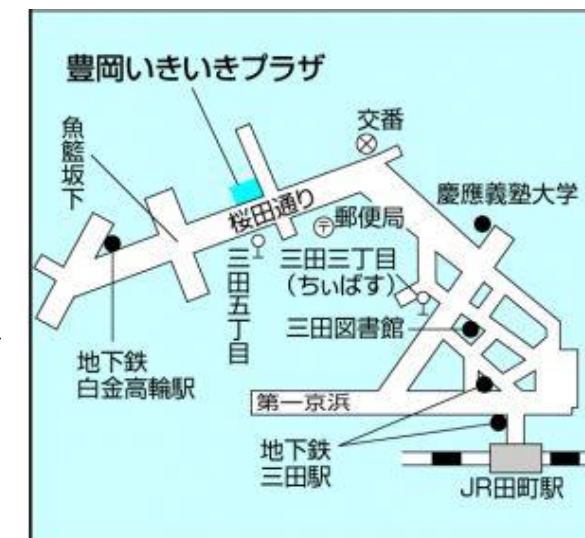


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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



- ★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。