

豊岡いきいきプラザ 1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日 新年明けましておめでとうございます！ 年始は1月4日(水) 9：00から開館致します				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	めりえサロン 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
8	9	10	11	12	13	14
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 個別スマホ相談会 10：15～14：00	輪投げサロン 10:00～11:30 スローエアロビック 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	めりえサロン 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
15	16	17	18	19	20	21
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 脳トレ講座 13:30～14:30 スローエアロビック 15:00～15:45	みなきてカフェ 14：00～15：30	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	スポーツウェルネス吹矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	めりえサロン 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
22	23	24	25	26	27	28
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 スローエアロビック 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 世代間交流 15:30～16:30 豊岡ロードショー 17:00～19:00	めりえサロン 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
29	30	31	いきプラ体操 9:15～9:45 入浴日月・水・金 10:00～16:40		豊岡 ロードショー 1月27日(金) 17：00～19：00	
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 千羽鶴を折ってつるす会 13:30～15:00	Happy English 13:00～14:30 リフレッシュヨガ 13:30～14:30 お灸を使った セルフケア講座 15：15～15：45	輪投げサロン 10:00～11:30 スローエアロビック 15:00～15:45				

港区立豊岡いきいきプラザ

令和4年12月25日発行

豊岡だより 1月号



豊岡いきいきプラザwith介護予防あおぞら♪

地域交流サロン&地域情報発信地

みんな来てきて！みなきてカフェ

今回は、当館職員による健康講話です♪

日時：1月18日(水) 14:00～15:30

場所：1階 敬老室 定員：18名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

申込：12月25日(日)～1月10日(火)までに

ご本人がお電話または事務所受付まで

※1月11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

鍼灸師が教える「初めての灸」お灸を使ったセルフケア講座

初めての方でも安心！せんねん灸の使い方とツボをご紹介します！

日時：1月30日(月) 15：15～15：45

場所：1階 敬老室

定員：8名(抽選)

対象：60歳以上の港区民 ※費用：500円

申込：1月11日(水)～1月22日(日)までに

お電話または事務所受付まで

※1月23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

世代間交流～かるた交流会～

豊岡児童館の子供たちと一緒に楽しみませんか(^_^)♪？

日時：1月27日(金) 15：30～16：30

場所：1階 敬老室

定員：18名(先着)

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

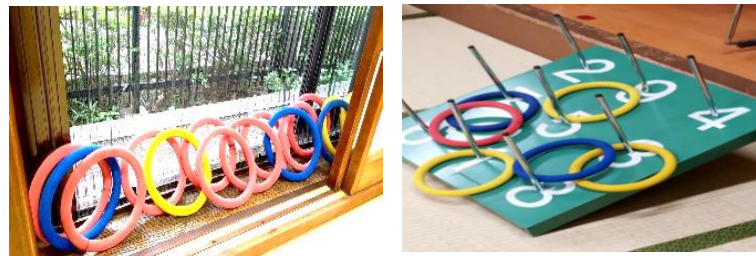
無料 初心者向け！個別スマホ相談会

日時：1月9日(月)
①10:15～ ②11:00～
③13:30～

場所：1階 敬老室
定員：①～③各1名ずつ(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：柳沼 美穂(当館職員)
持物：スマートフォン、飲み物
申込：12月25日(日)～1月6日(金)まで
お電話または事務所受付まで
※1月7日(土)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

お1人につき
30分ずつです

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 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
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



初心者の方も大歓迎！



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！
お気軽に職員までお問合せ下さい！！
内容はポスターでも掲示致します(^O^)/

日時：1月27日(金) 17:00～19:00
場所：1階 敬老室 定員：12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 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
講師：鋤本 教子(当館看護師)
申込：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



季節に沿った折り紙や、立体の折り紙等を作ります

日時：1月29日(日) 13:30～15:00
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：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



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？

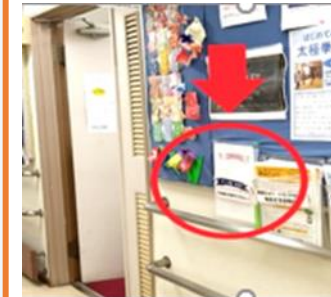


日時：毎週土・日曜日 10:00～16:00
場所：1階 ふれあいルーム
定員：6名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
申込：不要 当日直接会場へお越しください

無料

脳トレ学園

お家で脳トレをしてみませんか(^_^)？



プリントイメージ



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♪

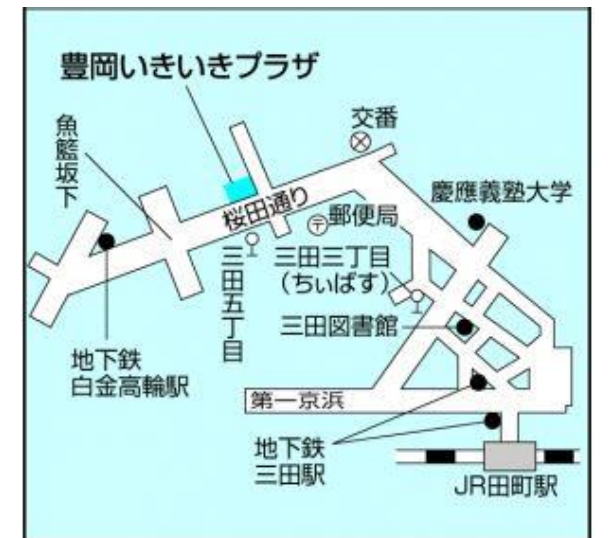
場所：1階 事務所横 掲示コーナー

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。