豊岡いきいきプラザ 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30	2	3 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	4 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	5 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
6 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	7 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	8 輪投げサロン 10:00~11:30	9 絵手紙教室 13:30~15:30	10 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	11 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	12 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
13 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	14 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	15 輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30	16 みなきてカフェ 14：00~15：30	17 はじめてみよう太極拳教室 13:30~15:00 世代間交流 16:00~16:45 ダーツサロン 17:00~19:00	18 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	19 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
20 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	21 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 冷え予防の養生とセルフマッサージ講座 15：15~16：00	22 輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	23 絵手紙教室 13:30~15:30 個別スマホ相談会 10：15~14：00	24 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	25 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	26 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
27 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 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00	28 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	29 輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	30			豊岡 ロードショー 11月25日(金) 17：00~19：00 

港区立豊岡いきいきプラザ

令和4年10月25日発行

豊岡だより　11月号

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、コカリナ演奏会です♪

日時：11月16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：10月26日(水)~11月9日(水)までに
　　ご本人がお電話または事務所受付まで
※11月10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　鍼灸師が教える「冷え予防の養生とセルフマッサージ」講座

身体を温めて元気に冬を過ごしませんか？

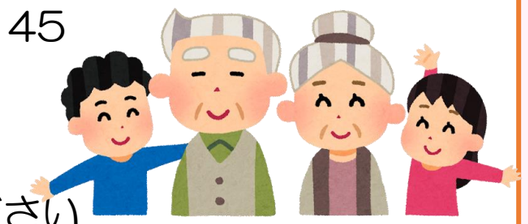
日時：11月21日(月)　15：15~16：00
場所：1階　敬老室
定員：8名(抽選)
対象：60歳以上の港区民　※畳に座れる方
申込：11月1日(火)~11月13日(日)までに
　　お電話または事務所受付まで
※11月14日(月)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします



無料　世代間交流~ダーツ交流会~

豊岡児童館の子供たちと一緒に楽しみませんか(^^♪？

日時：11月17日(木)　16：00~16：45
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：11月23日(水)
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：11月1日(火)～11月12日(土)までに
お電話または事務所受付まで
※11月13日(日)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 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：11月25日(金)　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 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：11月27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(^^♪？

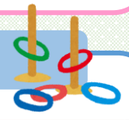




廊下に脳トレ問題のプリントを
配布しております
お立ち寄りの際はぜひお持ちください♪

場所：1階　事務所横 掲示コーナー

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 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



11/12(土)のダーツは
お休みとなります

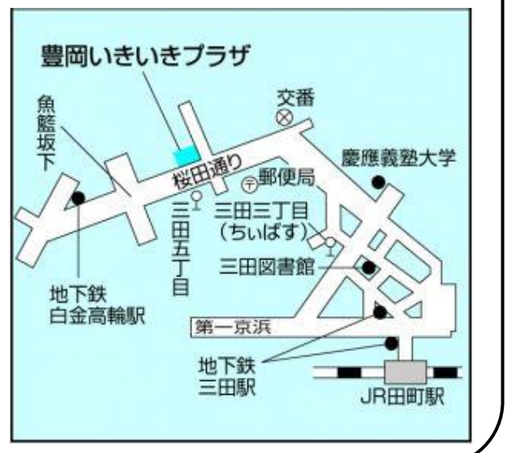


港区立豊岡いきいきプラザ （指定管理者：社会福祉法人　奉優会）

〒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ぃばす
（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。