

| 日                                                                                                     | 月                            | 火                                                                         | 水                                                                                                                                                                                                                                                       | 木                                                                                      | 金                                                                                                                                                        | 土                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                     | 2                            | 3                                                                         | 4                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                                                                      | 6                                                                                                                                                        | 7                                                                            |
| フラダンス<br>10:00～11:00<br>ぬりえサロン<br>10:00～16:00                                                         | Happy English<br>13:00～14:30 | 輪投げサロン<br>10:00～11:30<br>脳トレ講座<br>13:30～14:30                             |                                                                                                                                                                                                                                                         | はじめてみよう<br>太極拳教室<br>13:30～15:00<br><br>豊岡川柳クラブ<br>16:30～18:00<br>ダーツサロン<br>18:00～20:00 | スポーツウェルネス吹矢<br>10:00～11:45<br>カラオケフライデー<br>13:30～15:30                                                                                                   | ぬりえサロン<br>10:00～16:00<br>看護師に相談してみよう<br>14:00～15:15<br>ダーツサロン<br>14:00～15:30 |
| 8                                                                                                     | 9                            | 10                                                                        | 11                                                                                                                                                                                                                                                      | 12                                                                                     | 13                                                                                                                                                       | 14                                                                           |
| フラダンス<br>10:00～11:00<br>ぬりえサロン<br>10:00～16:00                                                         | リフレッシュヨガ<br>13:30～14:30      | 輪投げサロン<br>10:00～11:30<br>スローエアロビック<br>15:00～15:45                         | 絵手紙教室<br>13:30～15:30                                                                                                                                                                                                                                    | 朗読教室<br>14:00～15:30<br>ダーツサロン<br>17:00～19:00                                           | スポーツウェルネス吹矢<br>10:00～11:45<br>カラオケフライデー<br>13:30～15:30                                                                                                   | ぬりえサロン<br>10:00～16:00<br>看護師に相談してみよう<br>14:00～15:15<br>ダーツサロン<br>14:00～15:30 |
| 15                                                                                                    | 16                           | 17                                                                        | 18                                                                                                                                                                                                                                                      | 19                                                                                     | 20                                                                                                                                                       | 21                                                                           |
| フラダンス<br>10:00～11:00<br>ぬりえサロン<br>10:00～16:00<br>個別スマホ相談会<br>14:30～16:30                              | リフレッシュヨガ<br>13:30～14:30      | 輪投げサロン<br>10:00～11:30<br>脳トレ講座<br>13:30～14:30<br>スローエアロビック<br>15:00～15:45 | みなきてカフェ<br>14:00～15:30                                                                                                                                                                                                                                  | はじめてみよう<br>太極拳教室<br>13:30～15:00<br>ダーツサロン<br>17:00～19:00                               | スポーツウェルネス吹矢<br>10:00～11:45<br>カラオケフライデー<br>13:30～15:30<br>利用者懇談会<br>15:45～16:15                                                                          | ぬりえサロン<br>10:00～16:00<br>看護師に相談してみよう<br>14:00～15:15<br>ダーツサロン<br>14:00～15:30 |
| 22                                                                                                    | 23                           | 24                                                                        | 25                                                                                                                                                                                                                                                      | 26                                                                                     | 27                                                                                                                                                       | 28                                                                           |
| フラダンス<br>10:00～11:00<br>ぬりえサロン<br>10:00～16:00<br>個別スマホ相談会<br>14:30～16:30                              | リフレッシュヨガ<br>13:30～14:30      | 輪投げサロン<br>10:00～11:30<br>スローエアロビック<br>15:00～15:45                         | 絵手紙教室<br>13:30～15:30                                                                                                                                                                                                                                    | 足の測定会と相談会<br>10:00～11:30<br>朗読教室<br>14:00～15:30<br>ダーツサロン<br>17:00～19:00               | スポーツウェルネス吹矢<br>10:00～11:45<br>カラオケフライデー<br>13:30～15:30<br>豊岡ロードショー<br>17:00～19:00                                                                        | ぬりえサロン<br>10:00～16:00<br>看護師に相談してみよう<br>14:00～15:15<br>ダーツサロン<br>14:00～15:30 |
| 29                                                                                                    | 30                           | 31                                                                        | <div><p>いきプラ体操<br/>9時15分～<br/>9時45分</p></div> <div><p>入浴サービスは<br/>休止中です</p></div> |                                                                                        | <div>今月豊岡ロードショー<br/>5月27日(金)</div> <div></div> <div>詳しくは職員まで！</div> |                                                                              |
| フラダンス<br>10:00～11:00<br>ぬりえサロン<br>10:00～16:00<br>おりがみひろば<br>13:30～15:00<br>千羽鶴を折ってつるす会<br>13:30～15:00 | リフレッシュヨガ<br>13:30～14:30      | 輪投げサロン<br>10:00～11:30<br>スローエアロビック<br>15:00～15:45                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                              |

介護予防あおぞらと共催♪

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

当館職員による看護師講話と介護予防体操

日時：5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 持物：飲み物  
 申込：4月26日(火)~5月11日(水)までに  
 ご本人がお電話または事務所受付まで  
 ※5月12日(木)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします

お楽しみに

無料

足の測定会と相談会

足の健康に関することから、シューズ選びのポイントまで…わかりやすく説明致します。日々かかえている足に関するお困りごともお気軽にご質問ください！

日時：5月26日(木) ①10:00~ ②10:30~ ③11:00~  
 場所：1階 敬老室  
 定員：12名(抽選) ※30分単位で各4名ずつ  
 対象：60歳以上の港区民  
 講師：早川達也(当館職員)  
 申込：4月25日(月)~5月14日(土)までにご本人がお電話または事務所受付まで  
 ※5月18日(水)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします

測定結果に基づいて  
 現在の足の状態をご説明します。  
 シートはお持ち帰り頂けます。

無料

豊岡ロードショー

今月は27日

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：5月27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

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！個別スマホ相談会

日時：5月15日・22日(日)  
①14:30～ ②15:00～  
③15:30～ ④16:00～  
場所：1階 敬老室  
定員：①～④各1名ずつ(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：4月27日(水)～5月11日(水)までに  
ご本人がお電話または事務所受付まで  
※5月12日(木)以降、ご当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします

30分  
お1人につき  
ずつです

無料

### 看護師に相談してみよう

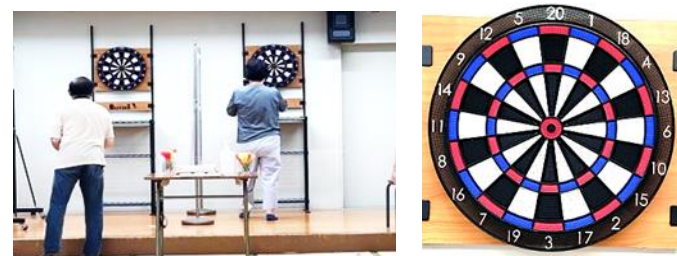
日頃のお悩みや疑問など  
看護師にお話してみませんか？



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  
講師：鋤本 教子(当館看護師)  
申込：ご本人が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

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

### 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<br>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：5月29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



無料

### 利用者懇談会



日時：5月20日(金) 15:45～16:15  
場所：1階 敬老室  
定員：18名  
対象：60歳以上の港区民  
(豊岡いきいきプラザご利用者)  
持物：飲み物  
申込：不要 当日直接会場へお越しください

### 職員紹介



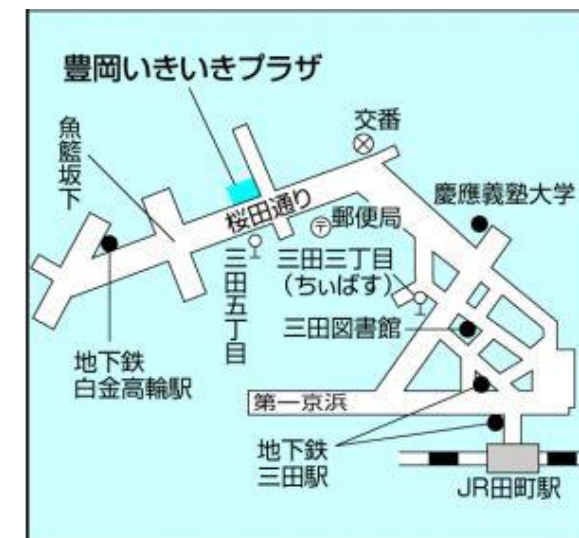
4月から豊岡いきいきプラザの  
マネージャーとなりました！！  
『やる気・げん気・すすき』です！  
利用者さまが楽しく過ごしていただ  
けるように元気と笑顔で頑張ります。  
よろしくお願い致します♪

### 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。