豊岡いきいきプラザ　6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 6/13(月)～再開 大変お待たせ致しました		1	2 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	3 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	4 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
5 フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00	6 Happy English 13:00～14:30 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	7 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	8 絵手紙教室 13:30～15:30	9 朗読教室 14:00～15:30 ダーツサロン 17:00～19:00	10 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	11 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
12 フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00 個別スマホ相談会 14:30～16:30	13 Happy English 13:00～14:30 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	14 輪投げサロン 10:00～11:30 スローエアロビック 15:00～15:45	15 足の測定会と相談会 14:00～15:30	16 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	17 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	18 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
19 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	20 Happy English 13:00～14:30 リフレッシュヨガ 13:30～14:30 「楽しい」が伝わる朗読講座 15:00～15:45	21 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	22 絵手紙教室 13:30～15:30	23 朗読教室 14:00～15:30 ダーツサロン 17:00～19:00	24 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	25 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
26 フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00	27 Happy English 13:00～14:30 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	28 輪投げサロン 10:00～11:30 スローエアロビック 15:00～15:45	29	30 ダーツサロン 17:00～19:00	今月豊岡ロードショー 6月24日(金) 詳しくは職員まで！	

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより　6月号

令和4年 5月25日発行

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：6月15日(水)　①14：00～　②14：30～　③15：00～
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：6月1日(水)～6月11日(土)までにご本人がお電話または事務所受付まで
※6月12日(日)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　「楽しい」が伝わる朗読講座

「おおきなかぶ」で楽しさが伝わる朗読にチャレンジ！
聞き取りやすい発声・発音の基礎もご紹介します。

日時：6月 20日(月)　15：00～15：45
場所：1階　敬老室
定員：10名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：旗本 由紀子（当館職員）
申込：6月1日(水)～6月15日(水)までにご本人がお電話または事務所受付まで
※6月18日(土)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします

元アナウンサー

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

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：6月12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：柳沼 美穂(当館職員)
持物：スマートフォン、飲み物
申込：5月26日(木)～6月6日(月)までに
ご本人がお電話または事務所受付まで
※6月7日(火)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：6月24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 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

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

入浴サービスお知らせ

6月13日(月)より入浴サービスを再開致します。
※定員や時間の制限があり、事前予約制での利用となります。
ご利用になる方は、事前にお問合せ下さい。
（急遽再開が遅れる場合は追ってお知らせします。）

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~~ ~~13：30～17：00~~	ダーツサロン	木・土	17：00～19：00 第1木曜日のみ18:00～20:00 土曜日は14：00～15：30
	~~日~~	~~10：00～13：30~~ ~~13：30～16：45~~			
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

今回は、第3日曜日の開催となります♪

日時：6月19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

無料 ぬりえサロン

脱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　豊岡校

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♪

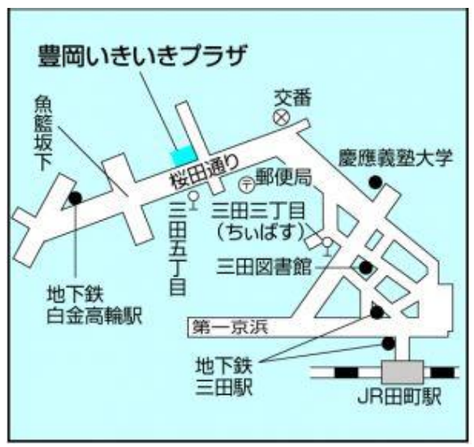
場所：1階　事務所横 掲示コーナー

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。