

豊岡いきいきプラザ🏠🐰🌞🐰🍂9月予定表🏠🐰

日	月	火	水	木	金	土
 いきプラ体操 9:15~9:45  入浴日 月・水・金 10:00~16:40				1 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	 2 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	3 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
4 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 5 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	6 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	 7	8 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 9 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	10 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
11 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 12 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	13 輪投げサロン 10:00~11:30	 14 絵手紙教室 13:30~15:30	15 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	 16 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	17 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
18 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 14:30~16:00	 19 Happy English 13:00~14:30	20 輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30	 21 みなきてカフェ 14:00~15:30	22 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 23 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	24 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
25 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	 26 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	27 輪投げサロン 10:00~11:30 世代間交流 15:45~17:00	 28 絵手紙教室 13:30~15:30	29 ダーツサロン 17:00~19:00	 30 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	 9月30日(金) 17:00~19:00

港区立豊岡いきいきプラザ

令和4年8月25日発行

豊岡だより

9月号



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
歯科衛生士による講話と当館職員による介護予防体操

日時：9月21日(水) 14:00~15:30
場所：1階 敬老室 定員：14名(抽選)
対象：60歳以上の港区民 持物：飲み物
申込：8月29日(月)~9月12日(月)までに
ご本人がお電話または事務所受付まで
※9月13日(火)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～あさりでキーホルダー作り～

豊岡児童館の子供たちと一緒に楽しみませんか(^_^♪)?

日時：9月27日(火) 15:45~17:00
場所：1階 敬老室
定員：15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



無料 絵手紙講座

日時：10月~3月 第2・4水曜日
13:30~15:30
場所：1階 敬老室 定員：12名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：増成 順子氏
持物：画仙紙、筆、飲み物
申込：8月28日(日)~9月14日(水)までに
お電話または事務所受付まで
※9月15日(木)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします
※日程の詳細は、当選後お知らせ致します



無料 朗読講座

日時：10月~3月 第2・4木曜日
14:00~15:30
場所：1階 敬老室 定員：12名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：阿部 義高氏
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物
申込：9月8日(木)~9月22日(木)までに
お電話または事務所受付まで
※9月23日(金)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします
※日程の詳細は、当選後お知らせ致します



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：9月18日(日)
①14:30～ ②15:00～
③15:30～
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：8月29日(月)～9月10日(土)までに
お電話または事務所受付まで
※9月11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 リフレッシュヨガ

日時：10月3日～3月27日(月)
第1・3月曜日 13:30～14:30
第2・4月曜日 13:30～14:30
※2グループ分け隔週にて行います
場所：1階 敬老室
定員：各8名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：みゆき氏
持物：飲み物・タオル
※動きやすい服装でお越しください
申込：9月5日(月)～9月23日(金)までに
お電話または事務所受付まで
※9月24日(土)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

無料 フッキーのHappy English

日時：10月3日(月)～3月27日(月)
13:00～13:40 13:50～14:30
(2グループに分け40分)
場所：2階 洋室
定員：各14名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
※中学生レベルの英語を理解している方
講師：藤原 冬子氏
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、
別途テキスト代毎月580円
申込：9月1日(木)～9月13日(火)までに
お電話または事務所受付まで
※9月15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 脳トレ講座

計算問題や難読漢字問題に チャレンジしてみませんか？

日時：10月4日(火)～3月21日(火)
第1・3火曜日 13:30～14:30
場所：1階 敬老室
定員：12名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：柳沼 美穂(当館職員)
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物
申込：9月6日(火)～9月19日(月)までに
お電話または事務所受付まで
※9月20日(火)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

無料 カラオケフライデー

日時：10月7日～3月31日(金) 13:30～15:30
場所：1階 敬老室
定員：15名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
持物：マスク、飲み物
申込：9月8日(木)～9月22日(木)までに
お電話または事務所受付まで
※9月23日(金)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

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：9月25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

スローエアロビック

音楽に合わせて楽しく 体を動かしてみませんか？

日時：10月～3月(火) 15:00～15:45
場所：2階 洋室
定員：12名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：浅山 美樹氏
持物：飲み物、タオル
動きやすい服装でお越しください
申込：9月6日(火)～9月20日(火)までに
お電話または事務所受付まで
※9月21日(水)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします
※日程の詳細は、当選後お知らせ致します

無料

はじめてみよう太極拳

体力に自信のある方 おススメです(^O^)/

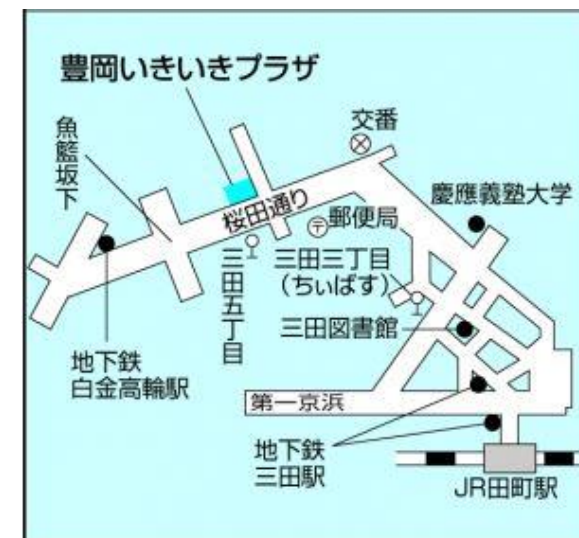
日時：10月6日(木)～3月16日(木)
第1・第3木曜日 13:30～15:00
場所：1階 敬老室
定員：8名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：池田 靖枝氏
持物：飲み物・タオル
※動きやすい服装でお越し下さい
申込：9月1日(木)～9月14日(水)までに
お電話または事務所受付まで
※9月15日(木)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

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



★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。