

## 豊岡だより 6月号



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		豊岡 ロードショー 6月30日(金) 17:10~19:10 CINEMA		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 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	6 スポーツ輪投げサロン 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 リモート体操 9:15~9:45 絵手紙教室 13:30~15:30	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 初めての朗読 10:30~11:30 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 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	13 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	14 リモート体操 9:15~9:45 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 季節の折り紙を作ろう 13:30~15:00	19 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	20 スポーツ輪投げサロン 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	21 リモート体操 9:15~9:45 絵手紙教室 13:30~15:30	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 初めての朗読 10:30~11:30 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 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00	26 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	27 個別スマホ相談会 10:15~14:00 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	28 絵手紙教室 13:30~15:30 漢方講座 14:00~15:00	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 世代間交流 15:45~16:45 豊岡ロードショー 17:10~19:10	



無料

### 季節の折り紙を作ろう

あじさいの折り紙を使用して部屋を彩る作品作りに挑戦しませんか？

日時：6月18日(日) 13:30~15:00  
 場所：1階 敬老室  
 定員：10名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
 持物：※材料費として一人150円頂きます。  
 講師：折り紙ボランティア講師  
 申込：5月25日(木)~6月11日(日)までにお電話または事務所受付まで  
 ※6月12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

### 漢方でますます健康に~日常生活への取り入れ方~

漢方について学んでみませんか？

日時：6月28日(水) 14:00~15:00  
 場所：2階 集会室B  
 定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
 講師：緒方 千秋氏(北里大学研究所病院 漢方鍼灸治療センター)  
 申込：6月11日(日)~6月22日(木)までにお電話または事務所受付まで  
 ※6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

### 世代間交流~BAGGO (バグゴ) 交流会~

豊岡児童館の子供たちと一緒にバグゴを楽しみませんか(^\_^)?

日時：6月30日(金) 15:45~16:45  
 場所：2階 集会室B  
 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：6月27日(火)  
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：6月1日(木)～6月15日(木)まで  
お電話または事務所受付まで  
※6月16日(金)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 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30日(金) 17:10～19:10  
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 スポーツ輪投げサロン

豊岡いきいきプラザでスポーツ輪投げを  
みんなでやりませんか？



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

全員  
集合！

## 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



初心者の方も大歓迎！



無料

## 豊岡川柳クラブ

日時：令和5年4月～令和6年3月 第1木曜日  
16:30～18:00

場所：1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
講師：団扇氏  
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
申込：現在、募集中。お電話または事務所受付まで



みなさんのご参加  
お待ちしております

無料

## BAGGO (バグゴ) 体験会

6m先のボードの穴にビーンバッグを入れる  
単純なゲーム。誰でも楽しめるゲームです！



日時：6月中旬～下旬  
対象：どなたでもご参加いただけます。  
詳細につきましては、お問い合わせ下さい。

無料

## 朗読講座



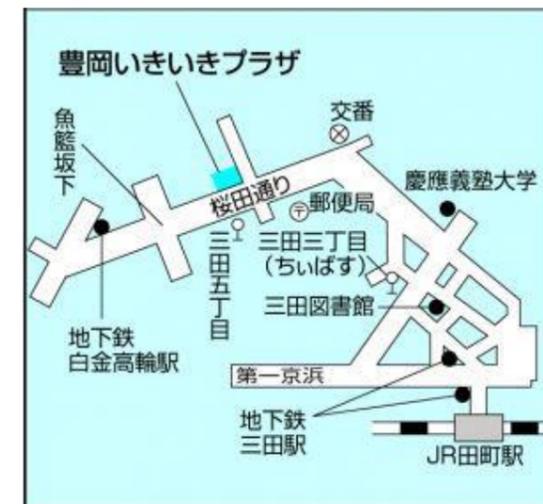
日時：令和5年4月～9月 第2・4木曜日  
14:00～15:30  
場所：1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
講師：阿部 義高氏  
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
申込：現在、募集中。  
お電話または事務所受付まで

## 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。