

豊岡いきいきプラザ 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
いきプラ体操 9:15~9:45 入浴日・水・金 10:00~16:40		おりがみひろば 3月30日(木) 13:30~15:00	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	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 みなきてカフェ 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	20 Happy English 13:00~14:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 世代間交流 15:45~16:45	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	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 干羽織を折ってつるす会 13:30~15:00	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 個別スマホ相談会 10:15~14:00	29 絵手紙教室 13:30~15:30	30 おりがみひろば 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	31 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	豊岡 ロードショー 3月31日(金) 17:00~19:00

港区立豊岡いきいきプラザ

令和5年2月25日発行

豊岡だより 3月号



豊岡いきいきプラザwith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、AKYコンサート

日時：3月15日(水) 14:00~15:30
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：飲み物
申込：2月26日(日)~3月12日(日)までに
ご本人がお電話または事務所受付まで
※3月13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 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 定員：12名(抽選)
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：2月25日(土)~3月15日(水)までに
お電話または事務所受付まで
※3月16日(木)以降、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 フラダンス教室

日時：令和5年4月~令和6年3月 毎週日曜日
10:00~11:00
場所：1階 敬老室 定員：14名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：上谷 芳子氏
持物：飲み物、フラダンスの衣装
申込：2月26日(日)~3月18日(土)までに
お電話または事務所受付まで
※3月19日(日)以降、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 絵手紙講座

日時：令和5年4月~9月 第2・4水曜日
13:30~15:30 (8月はお休み)
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：3月1日(水)~3月29日(水)までに
お電話または事務所受付まで
※3月30日(木)以降、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：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 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：3月2日(木)~3月22日(水)までに
お電話または事務所受付まで
※3月23日(木)以降、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：3月28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：3月1日(水)～3月15日(水)までにお電話または事務所受付まで
※3月16日(木)以降、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 初めての朗読

伝える楽しさを感じてみませんか？

日時：4月15日(土)～7月22日(土)
毎月第2・4土曜日
※4月のみ第3・第5土曜日
10:30～11:30

場所：1階 敬老室
定員：各6名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：旗本 由紀子氏

持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、
申込：4月1日(土)～4月11日(火)までにお電話または事務所受付まで
※4月12日(水)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします

無料 リフレッシュヨガ

身体も心も

リフレッシュしてみませんか？

日時：4月3日(月)～9月25日(月)
毎週月曜 13:30～14:30

場所：1階 敬老室
定員：各10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：3月3日(金)～3月15日(水)までにお電話または事務所受付まで
※3月17日(金)以降、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：4月4日(火)～9月19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：2月27日(月)～3月13日(月)までにお電話または事務所受付まで
※3月15日(水)以降、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：4月7日(金)～9月29日(金) 13:30～15:30

場所：1階 敬老室
定員：17名(抽選)
対象：60歳以上の港区民

持物：マスク、飲み物
申込：3月10日(金)～3月24日(金)までにお電話または事務所受付まで
※3月29日(水)以降、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

豊岡児童館の子ども達と一緒に
メッセージカード作りをしませんか？

日時：3月20日(月) 15:45～16:45
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

無料

スローエアロビック

無理なく気持ちよく
エクササイズしましょう♪

日時：4月～8月 毎週火曜日
15:00～15:45

場所：2階 洋室
定員：15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：2月28日(火)～3月14日(火)までにお電話または事務所受付まで
※3月16日(木)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします

無料

利用者懇談会

みなさまのご質問・ご意見をお聞かせください

日時：3月31日(金) 15:45～16:15
(カラオケフライデー終了後)
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

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：4月6日(木)～9月21日(木)
第1・第3木曜日 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
講師：池田 靖枝氏

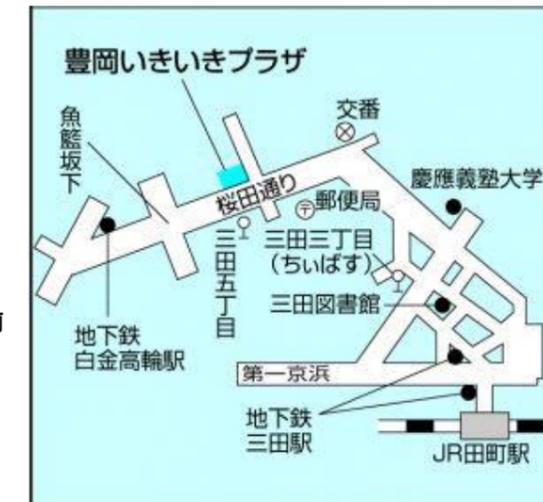
持物：飲み物・タオル
※動きやすい服装でお越し下さい
申込：3月3日(金)～3月15日(水)までにお電話または事務所受付まで
※3月16日(木)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします

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。