

# 豊岡いきいきプラザ 10月予定表

港区立豊岡いきいきプラザ

令和6年9月25日発行

## 豊岡だより 10月号



日	月	火	水	木	金	土
「はり・マッサージサービス」の実施に伴い 10月15日(火)は、朝の体操、輪投げサロン、脳トレ講座、教養娯楽室はお休みです。 10月16日(水)は、朝の体操、浴室利用、教養娯楽室はお休みです。		1 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 お休み	2 🔥	3 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:15~20:00	4 🔥 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	5 ぬりえサロン 10:00~16:00 朗読ステップアップ 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
6 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	7 🔥 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み	8 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ポイトレとコーラス お休み29日振替 スローエアロビック お休み 美爪講座 15:30~17:00 白金台民謡教室 13:00~15:00	9 🔥 絵手紙講座 13:30~15:30	10 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	11 🔥 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 世代間交流会 15:45~16:45	12 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
13 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	14 🔥 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み アロマハンド 14:00~15:30	15 スポーツ輪投げサロン 脳トレ講座 お休み スローエアロビック お休み 美爪講座 15:30~17:00 白金台民謡教室 13:00~15:00 はり・マッサージサービス	16 絵手紙講座 13:30~15:30 ほのぼの作品展	17 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	18 🔥 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	19 ぬりえサロン 10:00~16:00 朗読ステップアップ 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 お休み ハワイアンコンサート 14:00~15:00
20 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	21 🔥 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	22 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ポイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45 美爪講座 15:30~17:00 白金台民謡教室 13:00~15:00	23 🔥 絵手紙講座 13:30~15:30	24 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	25 🔥 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	26 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 お休み 足の測定会 13:20~16:30
27 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	28 🔥 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	29 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 ポイトレとコーラス 13:30~15:00 白金台民謡教室 お休み	30 🔥 絵手紙講座 13:30~15:30	31 ダーツサロン 17:00~19:00 秋の演芸会 14:00~15:00	【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 10月25日(金) 17:00~19:00 CINEMA

「はり・マッサージサービス」実施に伴い  
10月15日(火)は朝の体操、輪投げサロン、教養娯楽室はお休みです。  
10月16日(水)は朝の体操、浴室利用、教養娯楽室はお休みです。

**無料** ハワイアンコンサート ~秋のフラ祭り~

ハワイアンの心地よい調べが異国情緒たっぷりの世界へと誘います

日時：10月19日(土) 14:00~15:00  
場所：1階 敬老室 演者：タカナワイアンズ  
定員：25名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
申込：9月25日(水)~10月11日(金)までに、お電話または事務所受付まで  
※当選者のみ、10月12日(土)以降電話にてご連絡します。

大切な人を、香りとトリートメントで癒す「アロマハンドトリートメント」  
~手作りアロマオイルを作ってハンドケアを学ぼう~

日時：10月14日(月) 14:00~15:30  
場所：1階 敬老室 講師：川村 真理子氏 **材料費：600円**  
定員：3組6名(抽選)※2人1組で行う講座となっております。1名様からでも申込可能です。  
当日ほかの参加者様とペアを組んでいただきます。ご了承お願いいたします。  
対象：60歳以上の港区民  
申込：9月25日(水)~10月10日(木)までに、お電話または事務所受付まで  
※当選者のみ、10月11日(金)以降、電話にてご連絡します。

リクエストに応じて第5弾! プロのネイリストによる「美爪講座」  
綺麗で自分らしい、美しい手元にしてみませんか?

日時：【全3回コース】10月8日(火)・15日(火)・22日(火) 15:30~17:00  
場所：5日(火)22日(火)1階 敬老室 15日(火)2階洋室 講師：水野尚子氏  
材料費：**3,000円(1回ごと1,000円)**  
持ち物：**フェイスタオル**  
定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
申込：受付中~9月30日(月)までに、お電話または事務所受付まで  
※当選者のみ、10月1日(火)以降、電話にてご連絡します。

**無料** ~豊岡いきいきプラザ秋の演芸会~ 「音芝会寄席」  
笑いは健康の素! みんなで笑って元気になりましょう!

日時：10月31日(木) 14:00~15:00  
場所：1階 敬老室  
演者：【落語】桂笹丸 【三味線漫談】藤本芝裕  
定員：25名(先着順) 対象：60歳以上の港区民  
申込：10月8日(火)~10月29日(火)までに、お電話または事務所受付まで(定員になり次第締め切り)



# 講座・イベント紹介

**無料** 足の測定会&自分に合ったシューズ選び  
～個別相談会～

普段履いている靴のお悩みや疑問など  
相談してみませんか？

日時：10月26日(土) 13:20～16:00

場所：1階 敬老室

講師：早川 達也(当館職員)

定員：20分単位 合計9名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

申込：9月25日(水)～10月15日(火)までに、  
お電話または事務所受付まで

※10月17日(木)以降、ご当選者のみに  
お話にてご連絡いたします。

**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：10月25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** 輪投げサロン



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** 世代間交流会  
～ストラックアウトゲーム～

豊岡児童館の子ども達と一緒に  
体を動かして楽しみませんか？

日時：10月11日(金)  
15:45～16:45

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** ダーツサロン

日時：毎週木曜日 17:00～19:00

(※第1木曜日は18:15～)

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6年4月～令和7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、年間メンバーを追加募集中。**

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** ぬりえサロン

脳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** 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



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

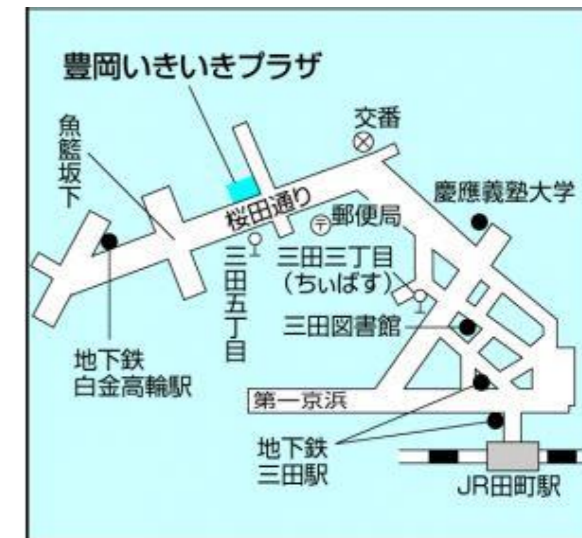
●港区コミュニティバスちいばす

(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。