

豊岡いきいきプラザ🍊🍡🍡🍏 11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 ぬりえサロン お休み 看護師に相談してみよう お休み ダーツサロン お休み とよおかカーニバル 14:00~17:00
2 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 ビートルズ 14:00~15:00	3 Do you 英会話? お休み リフレッシュヨガ お休み	4 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30	5 e スポーツ体験会 14:00~16:00	6 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 18:00~20:00	7 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 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	8 アロマ&ハーブ 10:30~11:30 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
9 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	10 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 認知症スペシャル 15:00~16:30	11 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00	12 絵手紙講座 13:30~15:30	13 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	14 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー お休み	15 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 さわやか体育祭 9:30~12:30
16 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 ビートルズ 14:00~15:00	17 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	18 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30	19 みなきてカフェ ウクレレ教室 13:30~15:00	20 フォトファッションショー 10:00~12:00 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	21 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	22 アロマ&ハーブ 10:30~11:30 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
23 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 折り紙教室 13:30~15:30	24 Do you 英会話? お休み リフレッシュヨガ お休み	25 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00	26 絵手紙講座 13:30~15:30	27 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	28 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 15:35~16:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	29 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
30 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00						豊岡 ロードショー 11月28日(金) 17:00~19:00 

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 11月号

令和7年10月25日発行



無料

みんな来てきて！みなきてカフェ

豊岡いきいきプラザwith介護予防あおぞら♪

「ウクレレ教室 ~少しバージョンアップを目指して~」

日時：11月19日(水) 13:30~15:00

場所：1階 敬老室

定員：10名(先着順) 対象：60歳以上の港区民 講師：桑山光一 氏

申込：11月3日(月)から、お電話または事務所受付まで(定員になり次第締切)

※ウクレレをお持ちの方は、ご持参ください。



無料

豊岡カーニバルお手伝い募集！

~ご長寿クイズへの参加やカラオケ大会のお手伝い~

日時：11月1日(土) 14:00~17:00

場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

申込：受付中、ご本人がお電話または事務所受付まで

年に1回の児童館との
共催のお祭り



無料

「外出事業」 フォトファッションショー

~ 美容専門学生が貴方にメイクを
カメラマンが貴方の好きな衣装で素敵な1枚を ~

日時：11月20日(木) 10:00~12:00

会場：ハリウッド美容専門学校

定員：10名(先着順) 対象：60歳以上の港区民

申込：10月27日(月)から、お電話または事務所受付まで
(定員になり次第締切)



無料

短編映画「おかしなシニア会議」
完成披露上映会&舞台挨拶

~ 出演者全員いきいきプラザ利用者！~

日時：12月8日(月) 15:30~16:30

場所：1階 敬老室

定員：30名(先着順) 対象：60歳以上の港区民

申込：11月1日(土)から、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

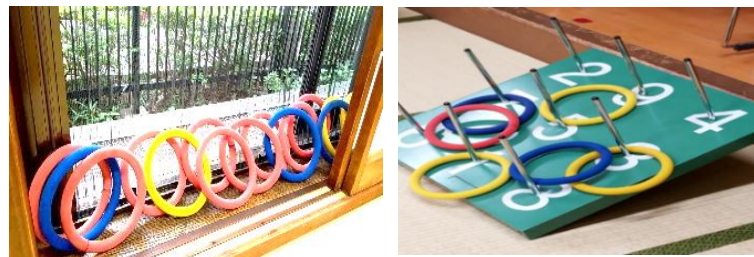
スローエアロビック教室

音楽に合わせて楽しく
体を動かしてみませんか？

日時：令和7年12月2日～令和8年3月3日
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：汗拭きタオル、飲み物
※動きやすい服装でお越し下さい
申込：11月4日(火)～11月18日(火)までに
お電話または事務所受付まで
※11月21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

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

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：18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：11月28日(金) 17:00～19:00
場所：1階 敬老室 定員：12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

世代間交流会 ～ラダーゲッター～

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：11月28日(金)
15:35～16:45
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

折り紙教室「福山ローズ」

糊もハサミも使わずに
立体的な薔薇が作れます！

日時：11月23日(日)
13:30～15:30
場所：1階 敬老室
定員：10名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
申込：10月27日(月)から、
お電話または事務所受付まで
(定員になり次第締め切り)

無料

豊岡川柳クラブ

日時：令和7年4月～令和8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

無料

港区介護予防事業 頭とからだの健康教室

～頭とからだを一緒にトレーニング～

日時：令和7年12月3日(水)～
令和8年3月4日(水)
全12回 毎週水曜日
10:15～11:15
場所：1階 敬老室
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
定員：10名(抽選)
対象：60歳以上の港区民 費用：無料
申込：10月29日(水)～11日(火)までに、
ご本人がお電話または事務所受付まで
※11月12日(水)以降に、郵送にて、
ご連絡いたします。

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
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

タカナワイアンズが贈る 「ハワイアンクリスマスコンサート」

～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～

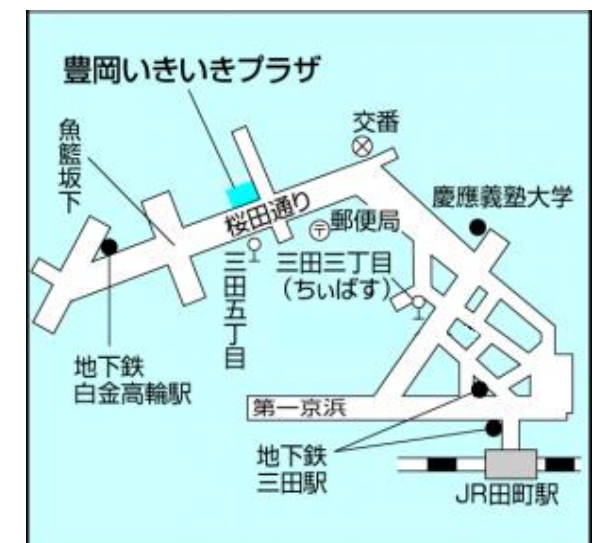
日時：12月13日(土)
14:00～15:00
場所：1階 敬老室
演者：タカナワイアンズ&パパフラ
定員：30名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
申込：11月15日(土)から、
お電話または事務所受付まで
(定員になり次第締め切り)

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

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ありません。公共機関のご利用をお願い致します。