



日	月	火	水	木	金	土
						1 アロマとハーブ 10:30~11:30 足の測定会&セルフ マッサージ 13:00~16:00 ダーツサロン お休み
2 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00	3 健康診断を知ろう 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	4 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビク 15:00~15:45 ※健康トレーニング 13:30~	5 ※ミニ健30 10:00~ 11:00~	6 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 豊岡川柳クラブ 16:30~17:30 ダーツサロン 18:00~20:00 ※食と健口 14:00~	7 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 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~ 14:30~	8 ダーツサロン 14:00~15:30
9 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00	10 リフレッシュヨガ お休み	11 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイストレーニング 13:30~ 14:45~	12 ※ミニ健30 10:00~ 11:00~	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 13:30~15:30 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~ 14:30~	15 ダーツサロン 14:00~15:30
16 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00	17 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 スローエアロビク 15:00~15:45 ※健康トレーニング 13:30~	19 ※ミニ健30 10:00~ 11:00~	20 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00 ※食と健口 14:00~	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 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~ 14:30~	22 足からはじめる健康 10:30~11:30 巫女舞と雅楽 13:00~14:00 ダーツサロン 14:30~16:00
23 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00	24 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	25 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイストレーニング 13:30~ 14:45~ スローエアロビク 15:00~15:45 ※健康トレーニング 13:30~	26 世代間交流 14:00~16:00 個別スマホ相談会 11:00~12:00 ※ミニ健30 10:00~ 11:00~	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 豊岡ロードショー 17:00~19:00 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~ 14:30~	29 ボリウッドダンス 14:00~15:00 ダーツサロン お休み
30 ぬりえサロン 13:00~15:00	31 リフレッシュヨガ 13:30~14:30		参加自由 いきプラ体操 毎朝9:15~9:45まで 入浴日 月・水・金 ※予約制			

※は介護予防事業

豊岡だより 8月号



いきいきプラザでは、プラザ主催事業のほかに、「介護予防事業」を定期的に開催しております。
詳細につきましては、各いきいきプラザまでお問い合わせください

無料

ボリウッドダンスショー

～初めてのボリウッド体験～

日時:8月29日(土) 14:00~15:00

場所:1階 敬老室

定員:30名(申込順) 対象:60歳以上の港区民 持物:靴袋

出演:フミダンスラボ

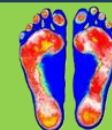
申込:7月25日(金)~定員に達するまで

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



足からはじめる健康レッスン



～正しい靴選びと足のセルフケアを学ぶ講座～

日時:8月22日(土)9月12日(土)26日(土)10月10日(土)24日(土) (全5回)
10:30~11:30

場所:1階 敬老室

定員:12名(抽選) 対象:60歳以上の港区民 持物:履きなれた靴

講師:早川 達也(当館職員)

申込:7月25日(土)~8月17日(日) お電話または事務所受付まで

8月18日(月)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします



無料

イタリア語でオーソレミオを歌おう!

～心から晴れやかに! のびのびと歌ってみませんか～

日時:9月5日(土) 10:30~11:30 場所:1階敬老室

定員:25名(申込順) 対象:60歳以上の港区民

講師:旗本由紀子(当館職員)

申込:8月15日(土)~定員に達するまで

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

無料

世代間交流～カラオケ大会～

～うたでつながる、世代の輪～

日時:8月26日(水)14:00～16:00
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
当日会場までお越しください



無料

日本の伝統美～巫女舞鑑賞会～

～いのりを舞にのせて～

日時:8月22日(土) 13:00～14:00
場所:1階 敬老室
定員:30名(申込順) 対象:60歳以上の港区民 持物:靴袋
出演:市ヶ谷亀ヶ岡八幡宮の皆様
申込:8月1日(土)～定員に達するまで
お電話または事務所受付まで



無料

看護師講話

～終の棲家はどこがいい？～

日時:9月2日(水) 11:30～12:30 場所:1階敬老室
定員:30名(申込順) 対象:60歳以上の港区民
講師:鋤本教子(当館職員)
申込:8月12日(水)～定員に達するまで
お電話または事務所受付まで



無料

Doyou(どういう)英会話？

～スマホアプリを使って学びませんか？～

日時:令和8年9月7日(月)～令和8年12月21日(月)(全13回)
毎週月曜日(振替休日、祭日はお休み) 10:30～12:00
場所:1階 敬老室 定員:16名(抽選)
対象:60歳以上の港区民で、中学生レベルの英語を理解している方
講師:関口 潔 氏 持物:スマートフォン
申込:7月25日(土)～8月20日(木)
お電話または事務所受付まで
※8月22日(土)以降、当選者のみお電話にてご連絡いたします



無料

個別スマホ相談会

～スマホのお困りごとご相談ください～

日時:8月26日(水)①10:00～10:30②10:30～11:00③11:00～11:30
9月9日(水)①10:00～10:30②10:30～11:00③11:00～11:30
場所:1階 ふれあいルーム
定員:6名(申込順)
対象:60歳以上の港区民
申込:8月5日(水)～定員に達するまで
お電話または事務所受付まで

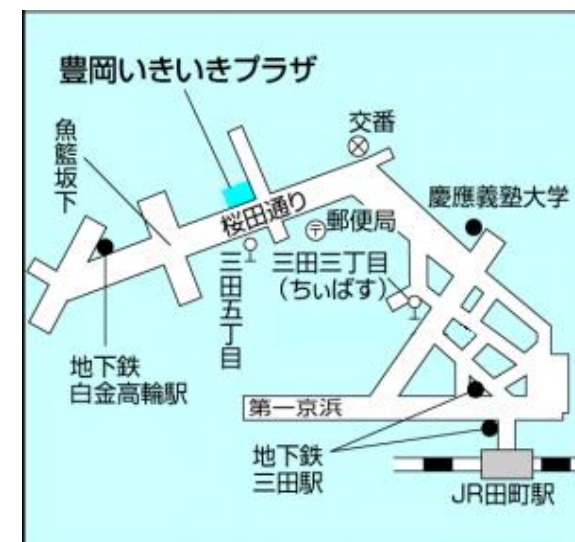


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)

〒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

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。