豊岡いきいきプラザ　11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 美姿勢フラダンス 10:00~11:30 アーツ&クラフツサロン 13:00~15:00	2 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	3 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30	4	5 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	6 カラオケフライデー 13:30~15:30	7 アロマとハーブ 10:30~11:30 豊岡カーニバル 14:00~16:00 ダーツサロン お休み
8 美姿勢フラダンス 10:00~11:30 104才上映会 12：30~14：10 14：30~16：10 アーツ&クラフツサロン お休み	9 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	10 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~ ※健康トレーニング 13:30~14:30	11 絵手紙講座 13:30~15:30 ※ミニ健30 10:00~　11:00~	12 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00 ※膝痛予防改善教室 10:15~	13 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	14 豊岡落語会 14:00~15:00 ダーツサロン お休み
15 美姿勢フラダンス 10:00~11:30 アーツ&クラフツサロン 13:00~15:00	16 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	17 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 ※健康トレーニング 13:30~14:30	18 みなきてカフェ 13:30~15:00 eスポーツ 14:00~16:00 ※ミニ健30 10:00~　11:00~	19 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00 ※膝痛予防改善教室 10:15~	20 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 ※ミニ健30 13:30~　14:30~	21 アロマとハーブ 10:30~11:30 ダーツサロン 14:00~15:30
22 美姿勢フラダンス 10:00~11:30 アーツ&クラフツサロン お休み 二本榎マンドリン コンサート 14:00~15:00	23	24 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~ ※健康トレーニング 13:30~14:30	25 絵手紙講座 13:30~15:30 ※ミニ健30 10:00~　11:00~	26 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00 ※膝痛予防改善教室 10:15~	27 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 ※ミニ健30 13:30~　14:30~	28 ダーツサロン 14:00~15:30
29 アーツ&クラフツサロン 13:00~15:00	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

港区立豊岡いきいきプラザ

令和8年10月25日発行

豊岡だより 11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 リフレッシュヨガ

日時:毎週月曜日　①13:20~14:05　②14:15~15:00
※いずれかを選択　初回12月14日(月)
場所:1階　敬老室
定員:各10名(抽選)　対象:60歳以上の港区民　持物:飲み物
※動きやすい服装でお越しください
申込:11月1日(日)~11月27日(金)まで
お電話または事務所受付まで
11月28日(土)以降当選者の方にお電話にてご連絡いたします

無料 晩秋におくる豊岡落語会

~大いに笑って免疫力アップ~



日時:11月14日(土)14:00~15:00　場所:1階　敬老室
出演:流星亭いち春氏
定員:30名(申込順)　対象:60歳以上の港区民　持物:靴袋
申込:10月25日(水)~
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 脳に体に良い(e)スポーツ

~大学生が遊び方を親切に教えてくれます~

日時:11月18日(水)　14:00~16:00
場所:1階　敬老室
定員:20名(申込順)　対象:60歳以上の港区民　持物:飲み物
申込:10月25日(日)~
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

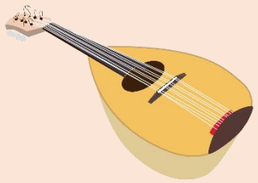
無料 みなきてカフェ　エコプラザ

～Tシャツヤーンを使ったキーホルダー作り～

日時:11月18日(水)　13:30～15:00
場所:2階　洋室
定員:12名(申込順)
講師:エコプラザ
対象:60歳以上の港区民
申込:10月25日(日)～定員に達するまで
お電話または事務所受付まで

無料 二本榎マンドリン合奏団 小春日コンサート

～明治学院大学OB・OGによる円熟のハーモニー～



日時:11月22日(日)　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
申込:11月1日(日)～11月15日(日)までにお電話または事務所受付へ

無料 世代間交流　カラオケ大会



日時:12月4日(金)　15:30～16:30
場所:1階　敬老室
定員:12名(先着順)　対象:60歳以上の港区民
申込:　10月25日(日)～
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 短編映画制作第2弾　わがままシニア配信(仮)

★出演者募集★



日時:令和8年12月～令和9年2月　毎週月曜日
10:00～12:00(全12回)
場所:1階　敬老室　定員:10名(抽選)
対象:60歳以上の港区民
申込:10月25日(日)～11月15日(日)まで
お電話または事務所受付にお問い合わせください
11月16日(月)以降、当選者のみお電話にてご連絡いたします
※受付にて脚本が読めます

無料 アーツ＆クラフツ サロン

～ひとりもいいけど、たまには皆で！　塗り絵、折り紙、編み物、絵手紙……　製作中の作品を持ち寄って、おしゃべりしながら楽しく作りませんか？～



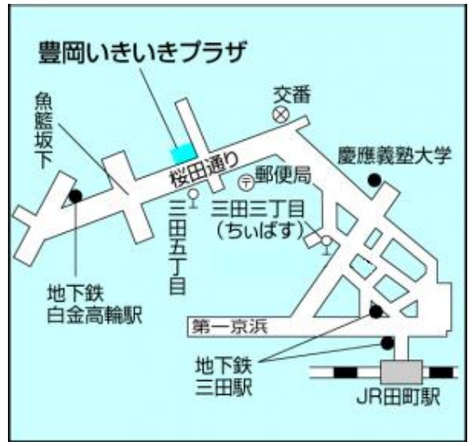
日時:11月1日(日)～　毎週日曜日　13:00～15:00
場所:1階　敬老室
予約不要です。気が向いた日にふらりとお越しください。

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ぃばす
（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。