

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		豊岡 ロードショー 11月29日(金) 17:00~19:00 			 1 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	2 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
3 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 4 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み	5 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 白金台民謡教室 お休み	 6	7 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:15~20:00 はじめてみよう太極拳 お休み	 8 カラオケフライデー 13:30~15:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	9 ぬりえサロン 10:00~16:00 豊岡カーニバル 14:30~17:30 看護師に相談してみよう お休み ダーツサロン お休み
10 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 11 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	12 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 スローエアロビック お休み 白金台民謡教室 ①13:00~14:15 ②14:30~15:45	 13 絵手紙講座 13:30~15:30	14 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 15 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	16 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
17 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 18 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	19 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 ふれあいハンド トリートメント 14:00~15:30 白金台民謡教室 ①13:00~14:15 ②14:30~15:45	 20 みなきてカフェ 14:00~15:30	21 ダーツサロン 17:00~19:00 はじめてみよう太極拳 お休み	 22 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	23 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
24 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	 25 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	26 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 スローエアロビック 15:00~15:45 白金台民謡教室 ①13:00~14:15 ②14:30~15:45	 27 絵手紙講座 13:30~15:30	28 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 29 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	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 お灸講座 10:30~11:30 秋の落語&講談 14:00~15:15 ダーツサロン お休み


港区立豊岡いきいきプラザ

令和6年10月25日発行


豊岡だより 11月号



無料 介護予防あおぞらwith豊岡いきいきプラザ♪
みんな来てきて！みなきてカフェ
ネイル講座！「～爪の健康とお手入れ～」




日時：11月20日(水) 14:00~15:30
講師：上條玲子 氏
場所：1階 敬老室 **※材料費：200円**
定員：20名(先着順) 対象：60歳以上の港区民
申込：受付中～11月20日(水)までにお電話または事務所受付まで(定員になり次第締切)




無料 豊岡尺八ミニコンサート ～和が奏でる昭和歌謡～

ゆらぎの音色で癒しの時間を過ごしてみませんか？
日時：12月14日(土) 14:00~15:00
会場：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民 定員：25名(事前申し込み・抽選)
申込：11月21日(木)～12月10日(火)
※12月11日(水)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします
問合せ先：お電話または事務所受付まで




鍼灸師が教える「冬のセルフお灸講座」

寒い冬を健康に！せんねん灸の使い方とツボをご紹介します！
日時：11月30日(土) 10:30~11:30
場所：1階 敬老室 定員：10名(抽選)
対象：60歳以上の港区民 **※材料費：500円**
申込：10月25日(金)～11月22日(金)まで
お電話または事務所受付まで
※11月23日(土)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします



無料 秋の落語&講談「お笑いを一席」

豊岡いきいきプラザで大いに笑ってみませんか？
日時：11月30日(土) 14:00~15:15
場所：1階 敬老室 演者：【落語】流星亭いち春【講談】平野華嶺
定員：20名程度(先着順) 対象：60歳以上の港区民
申込：11月1日(金)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 豊岡カーニバル
～世代間交流ボランティア募集～

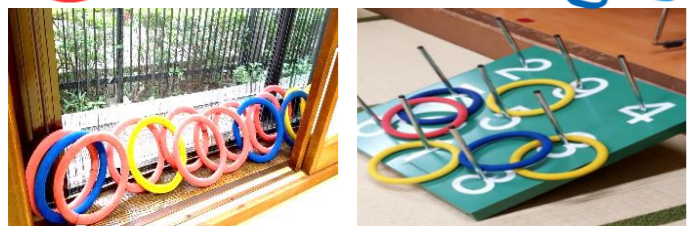
受付のお手伝いや
子ども達と一緒に遊ばませんか？

日時：11月9日(土)
14:30～17:30

場所：1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
申込：事務所受付まで。(当日でも可)



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 あたまとからだにe(い)スポーツ体験会

大学生が親切に遊び方を教えてくれます！

日時：12月4日(水) 14:00～16:00

場所：1階 敬老室 2階 洋室
定員：20名(先着順) 対象：60歳以上の港区民
申込：11月1日(金)から、お電話または事務所受付まで(定員になり次第締切)

楽しいゲームが
盛りだくさん！



大切な人を、香りとトリートメントで癒す「ふれあい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：11月19日(火) 15:00～16:30
場所：1階 敬老室 講師：川村 真理子氏
定員：5組10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：10月25日(金)～11月10日(日)までに、お電話または事務所受付まで
※当選者のみ、11月11日(月)以降、電話にてご連絡します。



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：11月29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22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

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)
(※第11月9日(土)はお休み)

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

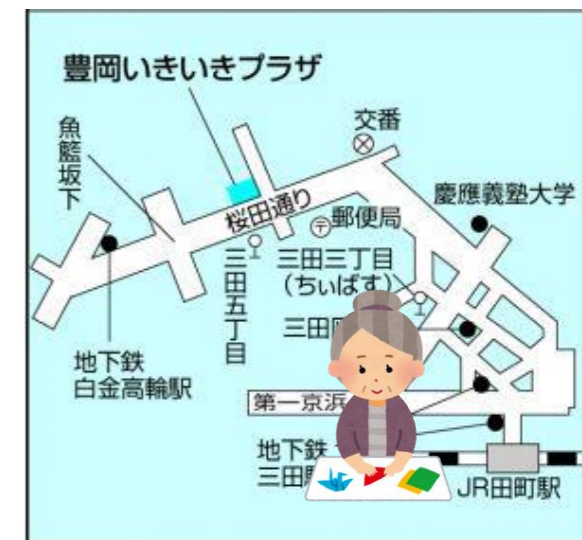


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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



- ★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。