

# 豊岡だより 2月号



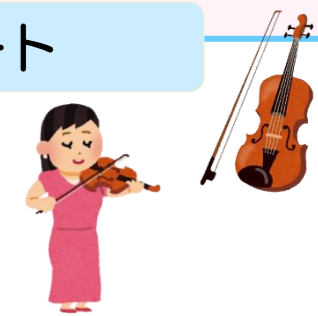
日	月	火	水	木	金	土
		豊岡 ロードショー 2月28日(金) 17:00~19:00 				1 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30
いきプラ体操 9:15~9:45 入浴日・水・金 10:00~16:40						
2 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	3 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	4 スポーツ輪投げサロン 10:30~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	5 ぬりえサロン 10:00~16:00	6 みのるさんの歌ボラ 9:50~10:50 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00	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	8 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	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 スローエアロビック お休み	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 13:30~15:30	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
16 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	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 スローエアロビック 15:00~15:45 セルフケア講座 15:00~16:00	19 ぬりえサロン 10:00~16:00	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 先生に聞いてみよう! 10:00~11:00	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 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 ヴァイオリンコンサート 14:00~15:00 ダーツサロン お休み
23 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	24 Do you 英会話? 10:30~12:00 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 スローエアロビック 15:00~15:45 大人の折り紙 15:15~17:00	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 15:45~16:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	



## 無料 ヴァイオリンクラシックソロコンサート

～美しい音色に癒されて～

日時：2月22日(土) 14:00~15:00  
 場所：1階 敬老室 出演：吉村あみ氏 費用：無料  
 定員：25名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
 申込：1月25日(土)から2月15日(土)までに、お電話または事務所受付まで  
 ※当選者のみ、2月16日(日)以降電話にてご連絡します。



## セルフケア講座 ～アロマフットトリートメント～

3種の香りからお好きな香りで！！

日時：2月18日(火) 15:00~16:00  
 場所：1階 敬老室 講師：川村真理子氏 費用：500円(材料費)  
 定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
 申込：受付中～2月13日(木)までに、お電話または事務所受付まで  
 ※当選者のみ、2月14日(金)以降、電話にてご連絡します。



## 無料 皆で歌おう♪ 『みのるさんの歌ボラ』

懐かしい曲をギターとの音色と共に歌いませんか？

日時：2月6日(木) 9:50~10:50  
 場所：1階 敬老室 出演：高石稔氏  
 定員：18名(先着順) 対象：60歳以上の港区民  
 申込：1月25日(土)から、お電話または事務所受付まで(定員に達するまで)  
 ※リクエスト曲がある方は、職員までお声がけ下さい。



Zoom  
配信です

## 無料 大人の折り紙 ～八角形の箱～

好評にお応えし、本年度4度目の開催です！

日時：2月25日(火) 15:15~17:00  
 場所：1階 敬老室 講師：広瀬孝子氏  
 定員：12名(先着順) 対象：60歳以上の港区民  
 申込：1月25日(土)から、お電話または事務所受付まで(定員に達するまで)



## 講座・イベント紹介

無料

Google先生に聞いてみよう！

みなさまのお悩みを  
スマホ検索で  
一緒に解決しましょう



日時：2月20日(木) 10:00~11:00  
(朝体操終了後)  
場所：1階 敬老室  
定員：10名程(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：お使いのスマホ  
申込：受付中~当日まで  
お電話または事務所受付まで

無料

豊岡ロードショー

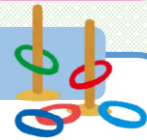


毎月選りすぐりの作品を上映しています！  
お気軽に職員までお問合せ下さい！！  
内容はポスターでも掲示致します(^O^)/

日時：2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

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 ~折り紙~



豊岡児童館の子供たちと一緒に  
楽しみませんか(^\_^)?

日時：2月28日(金)  
15:45~16:45

場所：1階 敬老室  
定員：18名程(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 (22日はお休み)

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？

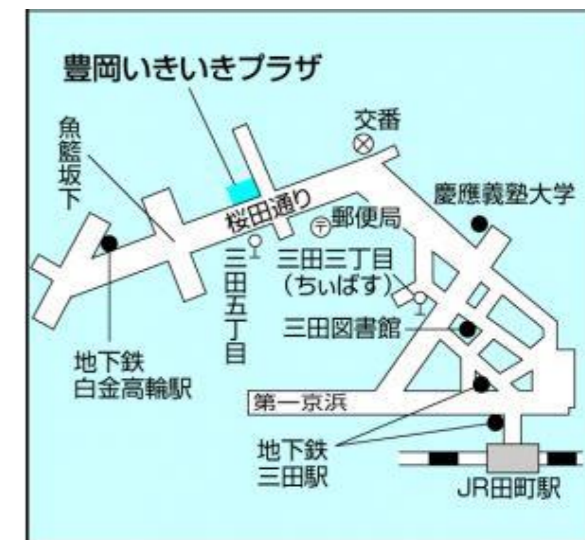
日時：毎週土曜日  
(変更となる場合もございます)  
①14:00~②14:45~(各回30分)  
場所：1階 敬老室  
定員：1名ずつ(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：飲み物  
講師：鋤本 教子(当館看護師)  
申込：お電話または事務所受付まで

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。