

豊岡いきいきプラザ 12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
豊岡 ロードショー 12月26日(金) 17:00~19:00 	 1 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	2 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	 3 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	4 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	 5 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	6 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
7 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	 8 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 とよシネ上映会 15:30~16:30	9 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	 10 絵手紙講座 13:30~15:30	11 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 12 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	13 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 タカナワイアンズ クリスマスコンサート 14:00~15:00 ぬりえサロン お休み ダーツサロン お休み
14 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 15 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み	16 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	17  絵手紙講座 13:30~15:30	18 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	 19 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 年忘れ演芸会 13:00~16:00	20 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 クリスマスジャズコンサート 13:30~14:30 ダーツサロン お休み
21 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	 22 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み	23 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	 24 絵手紙講座 13:30~15:30	25 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00 	 26 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	27 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ぬりえサロン お休み ダーツサロン お休み
28 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	29 5館合同イベント  年越しそばのお披露目 日時: 11:00~12:50 場所: 白金いきいきプラザ 詳細は折込チラシでご確認ください	30 休館日	31 休館日	おいせ 年内の開館は 12月28日(日) 17:00まで  良いお年をお迎えください 年始は1月4日(日) 9:00から開館致します	良いお年をお迎えください 年始は1月4日(日) 9:00から開館致します	

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 12月号

令和7年11月25日発行



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」を定期的を開催しております。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 Birdland Christmas Concert 2025 ~クリスマスジャズコンサート~

観て聴いて楽しみましょう!

日時: 12月20日(土) 13:30~14:30
場所: 1階 敬老室 出演: Birdland 費用: 無料
定員: 30名(申込順) 対象: 60歳以上の港区民
申込: 12月1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 タカナワイアンズ「クリスマスコンサート」

ハワイアン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&パプアラ
定員: 30名(申込順) 対象: 60歳以上の港区民
申込: 受付中、お電話または事務所受付まで(定員になり次第締切)



無料 年忘れ演芸会 ~三味線漫談・変面ショー&カラオケ~

カラオケ募集! 1人1曲(2コーラス)カラオケ歌えます!!
曲名、歌手名を事務所にお知らせください。

日時: 12月19日(金) 13:00~16:00 場所: 1階 敬老室
ゲスト: 【三味線漫談】藤本芝裕氏 定員: 36名(申込順)
対象: 60歳以上の港区民
申込: 11月25日(火)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 日常英会話「DoYou (どうゆう) 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1月5日~令和8年3月23日 毎週月曜日 10:30~12:00
場所: 1階 敬老室 定員: 15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: 12月1日(月)~12月20日(土)までに
お電話または事務所受付まで ※12月22日(月)以降、当選者のみにお電話にてご連絡



講座・イベント紹介

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

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：12月26日(金) 17:00～19:00
場所：1階 敬老室 定員：12名
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

リフレッシュヨガ

日時：1月19日(月)～3月30日(月) 全11回
毎週月曜日 13:30～14:30
場所：1階 敬老室 定員：14名(抽選)
対象：60歳以上の港区民 持物：飲み物、タオル
申込：11月25日(火)～12月19日(金)までに、お電話または事務所受付まで
※12月20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

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？12/13(土)、27日は
ぬりえサロン、お休みです
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
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(申込順)
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



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：12名
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

世代間交流会 ～年忘れカラオケ大会～

豊岡児童館の子ども達と一緒に
楽しみませんか？

日時：12月5日(金)
15:35～16:45
場所：1階 敬老室
定員：18名(申込順)
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

介護予防教室あおぞら共催
港区消費者問題推進員事業
消費者トラブルを知って備えよう

日時：令和8年1月21日(水)
14:00～15:00
場所：1階 敬老室
定員：25名(申込順)
対象：港区にお住まいの方
申込：お電話または受付にて



YELLボランティア募集中

社会福祉法人奉優会
シニア向けボランティアサイトYELL
(エール)
当サイトでは簡単な作業や講座のお手伝い等
募集しております。
ご自身の特技や趣味を活かして
ぜひお力をお貸しいただけませんか？
只今会員募集中です！詳細は受付まで



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：12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！

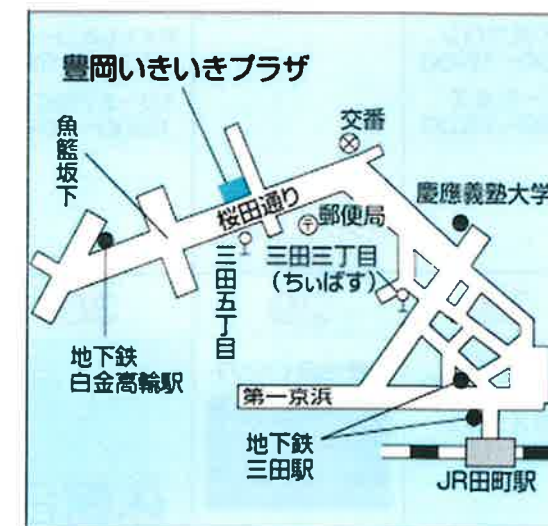
12/13(土)、20(土)、27(土)は、
ダーツサロン、お休みです。

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。