

豊岡いきいきプラザ🏠🐰🌞🐰🍂10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 			 1	2 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	 3 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 とよおかシネマパラダイス お休み	4 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	
	5 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	 6 Do you 英会話? 10:30～12:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30 認知症スペシャル 15:00～16:00	7 スポーツ輪投げサロン 10:00～11:30 脳トレ講座 13:30～14:30	 8 絵手紙講座 13:30～15:30  ほのぼの作品展	9 朗読サロン 14:00～15:30 ダーツサロン 17:00～19:00  ほのぼの作品展	 10 とよおかシネマパラダイス 10:00～11:30 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	11 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
	12 フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00	 13 認知症スペシャル 15:00～16:00 Do you 英会話? お休み リフレッシュヨガ お休み	14 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	 15 スマートフォン体験会 13:30～15:00	16 はじめてみよう太極拳 13:30～15:00 ダーツサロン 17:00～19:00	 17 とよおかシネマパラダイス 10:00～11:30 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	18 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
	19 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	 20 Do you 英会話? 10:30～12:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30 認知症スペシャル 15:00～16:00	21 スポーツ輪投げサロン 10:00～11:30 脳トレ講座 13:30～14:30	 22 絵手紙講座 13:30～15:30	23 朗読サロン 14:00～15:30 ダーツサロン 17:00～19:00	 24 とよおかシネマパラダイス 10:00～11:30 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 利用者懇談会 15:40～16:15	25 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
26 フラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 10:00～16:00	 27 Do you 英会話? 10:30～12:00 リフレッシュヨガ 13:30～14:30	28 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	 29 浪曲を楽しむ会 13:30～15:30	30 ダーツサロン 17:00～19:00	 31 とよおかシネマパラダイス 10:00～11:30 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 スポーツウェルネス吹矢 お休み	豊岡 ロードショー 10月31日(金) 17:00～19:00 	

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 10月号

令和7年9月25日発行



無料 浪曲を楽しむ会

～ 声と三味線が紡ぐ物語 ～

日時：10月29日(水) 13:30～15:30

場所：1階 敬老室 出演：浪曲愛声会 費用：無料

定員：30名(先着順) 対象：60歳以上の港区民

申込：10月1日(水)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)



無料 スマートフォンゲーム体験会 ～スマホがもっと楽しくなる～

大学生が一人ひとりに、丁寧に説明します！

日時：10月15日(水) 13:30～15:00 講師：嘉悦大学 学生

場所：1階 敬老室 費用：無料 定員：10名(先着順)

対象：60歳以上の港区民 持物：スマートフォン

申込：9月25日(木)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)



無料 ボイストレーニングとコーラス

～ あなたも声を出す爽快感、歌う楽しさを味わってみませんか？

日時：令和7年11月11日(火)～令和8年3月24日(火)
第2・第4火曜日 13:30～15:00

場所：1階 敬老室 講師：水野 幹子氏 費用：無料

定員：35名(抽選) 対象：60歳以上の港区民

申込：10月15日(水)～11月1日(土)までに、ご本人がお電話または事務所受付まで
※11月2日(日)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします



無料 港区介護予防事業 腰痛予防改善教室

～ 腰部周辺のコンディショニングと体幹・下肢筋力のトレーニング！～

日時：令和7年11月21日(金)～令和8年2月13日(金) 全12回
毎週金曜日(1月2日を除く) 10:15～11:15

場所：1階 敬老室 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

定員：10名(抽選) 対象：60歳以上の港区民 費用：無料

申込：10月15日(水)～31日(金)までに、ご本人がお電話または事務所受付まで
※11月5日(水)以降に、郵送にて、ご連絡いたします



講座・イベント紹介

無料

ほのぼの作品展 開催

手工芸、絵画、書道など
素敵な作品を募集します!(^_^)!

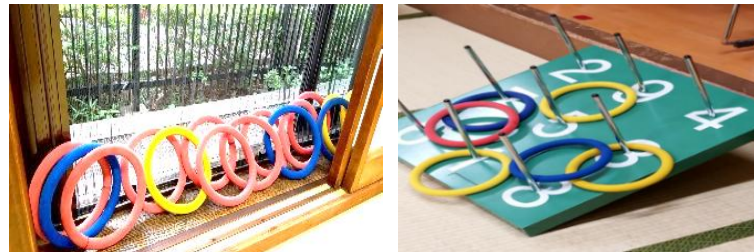
作品展

募集期間：受付中～9月29日(月)
対象：60歳以上の港区民
出展申込・搬入先：豊岡いきいきプラザ
事務所まで

ほのぼの作品展
日時：10月8日(水)・9日(木)
9：00～17：00
※最終日のみ16：00までです
場所：1階 ふれあいルーム

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

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：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：10月31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

利用者懇談会

みなさまのご質問・ご意見を
お聞かせください



日時：10月24日(金)
15:40～16:15
(カラオケフライデー終了後)
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

あたまとからだにe(い)スポーツ体験会
～ 脳を活性化!! ～

大学生が親切に遊び方を教えてくれます!

日時：11月5日(水)
時間は後日ポスターにて
場所：1階 敬老室
定員：20名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
持物：眼鏡(必要な方のみ)
申込：10月1日から、お電話または
事務所受付まで(定員になり次第締切)



無料

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



みなさんご参加
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
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

豊岡カーニバル お手伝い募集!

年に1回の児童館との
共催のお祭り



～ご長寿クイズへの参加や
カラオケ大会のお手伝い～

日時：11月1日(土) 14:00～17:00
場所：1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
申込：9月25日(木)から10月27日(月)
までに、ご本人がお電話または
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駅 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 ikiki-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。