

# 豊岡いきいきプラザ 12月予定表

港区立豊岡いきいきプラザ

令和6年11月25日発行

## 豊岡だより 12月号



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	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 白金台民謡教室 ①13:00~14:15 ②14:30~15:45	eスポーツ体験会 14:00~16:00	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	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	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
8	9	10	11	12	13	14
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ポイトレとコーラス 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	絵手紙講座 13:30~15:30	朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	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	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 尺八ミニコンサート 14:00~15:00 ダーツサロン お休み
15	16	17	18	19	20	21
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	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 白金台民謡教室 ①13:00~14:15 ②14:30~15:45	LPレコードと動画 14:00~15:00	はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	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 カラオケフライデー お休み	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
22	23	24	25	26	27	28
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	Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ポイトレとコーラス 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	絵手紙講座 13:30~15:30	朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	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 15:45~16:15 豊岡ロードショー 17:00~19:00	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
29	30	31	おひせ			
休館日	休館日	休館日	<p>年内の開館は 12月28日(土) 21:30まで</p> <p>良いお年をお迎えください 年始は1月4日(土) 9:00から開館致します。</p>			

**無料** あたまとからだにe(いー)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: 12月4日(水) 14:00~16:00  
場所: 1階 敬老室、2階 集会室B(洋室)  
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: 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)

楽しいゲームが盛りだくさん!

**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 場所: 1階 敬老室  
出演: 雨山会(河合勇山氏、武田俊一氏、松井邦櫻氏、片岡雨山氏)  
定員: 25名(抽選) 対象: 60歳以上の港区民  
申込: 受付中~12月10日(火)までに、お電話または事務所受付まで  
※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。

**無料** LPレコードと動画で巡る世界の旅 ~ テーマは「クリスマス」 ~

懐かしの音楽と映像を楽しみませんか?

日時: 12月18日(水) 14:00~15:00 場所: 2階 集会室B(洋室)  
出演: 川上正隆氏 定員: 16名(先着順) 対象: 60歳以上の港区民  
申込: 11月25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** 年忘れ演芸会 ~ 三味線漫談&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20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(先着順)  
対象: 60歳以上の港区民 職員による出し物あります♪  
申込: 11月25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)

## 講座・イベント紹介

無料

### リフレッシュヨガ

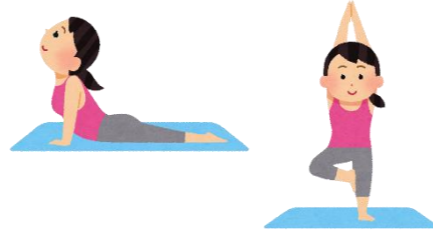
日時：1月6日(月)～3月31日(月) 全11回  
毎週月曜日 13:30～14:30

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：受付中～12月25日(水)までに、お電話または事務所受付まで

※12月26日(木)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします。



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：12月27日(金) 17:00～19:00

場所：1階 敬老室

定員：12名(先着順) 持物：飲み物

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

### 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：12月27日(金) 15:45～16:15  
(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

### 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：17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

### 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 ～カラオケ大会～

豊岡児童館の子供たちと一緒に  
楽しみませんか(^\_^)?

日時：12月13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)

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

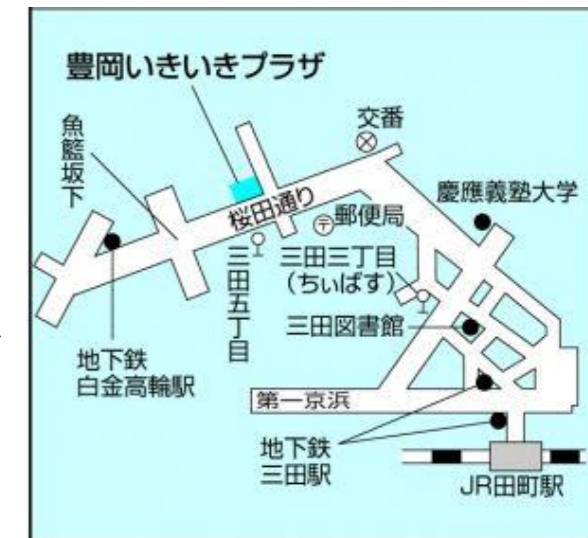
#### ●都営バス

(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。