

豊岡だより 2月号



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
いきプラ体操 9:15~9:45 入浴日月・水・金 10:00~16:40				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 カラオケフライデー 13:30~15:30	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
4	5	6	7	8	9	10
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		朗読教室 お休み 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 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 ダーツサロン 14:00~15:30
11	12	13	14	15	16	17
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 個別スマホ相談会 10:15~14:00 リフレッシュヨガ お休み	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	絵手紙講座 13:30~15:30	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 大人の折り紙 15:40~17:00	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
18	19	20	21	22	23	24
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	知って得する認知症 11:45~12:30	朗読教室 14:00~15:30 合同避難訓練 14:45~15:30 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 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
25	26	27	28	29	豊岡 ロードショー 2月23日(金) 17:00~19:00 CINEMA	
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	絵手紙講座 13:30~15:30	ダーツサロン 17:00~19:00		

無料 大人の折り紙 ~ 雛人形 ~

インテリアとして飾れる素敵な折り紙作り

日時：2月16日(金) 15:40~17:00
場所：1階 敬老室 講師：折り紙ボランティア
定員：8名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
申込：1月25日(木)~2月7日(水)までにお電話または事務所受付まで
※2月8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 知って得する認知症 ~認知症をよく理解するための法則~

当館看護師が認知症についてわかりやすく説明します!

日時：2月21日(水) 11:45~12:30
場所：1階 敬老室 講師：鋤本 教子(当館看護師)
対象：港区民どなたでも
申込：直接会場にお越しください

無料 世代間交流~ストラックアウト~

児童館の子供たちと一緒に楽しみませんか(^_^)?

日時：2月9日(金) 15:45~16:45
場所：1階 敬老室
定員：18名(先着) 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(いー)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：3月6日(水) 13:00~15:00
場所：1階 敬老室
定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
申込：2月16日(金)~3月1日(金)までにお電話または事務所受付まで
※3月2日(土)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします

講座・イベント紹介

無料 初心者向け！個別スマホ相談会

日時：2月12日(月)
 ①10:15～ ②11:15～
 ③13:30～
 場所：1階 ふれあいルーム
 定員：①～③各1名ずつ(抽選)
 対象：60歳以上の港区民
 持物：スマートフォン、飲み物
 申込：1月25日(木)～2月7日(水)まで
 お電話または事務所受付まで
 ※2月8日(木)以降、当選者のみに
 電話にてご連絡いたします。

30分
お1人につき
ずつです

無料 合同避難訓練



日時：2月22日(木) 14:45～15:15
 場所：豊岡いきいきプラザ
 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 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 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23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 ダーツサロン

日時：毎週木曜日 17:00～19:00
 (※今月は第3木曜日：18:00から開催)
 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

豊岡川柳クラブ

日時：令和5年4月～令和6年3月 16:30～18:00
 ※今月は第3木曜日：2/15(木)に開催
 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？

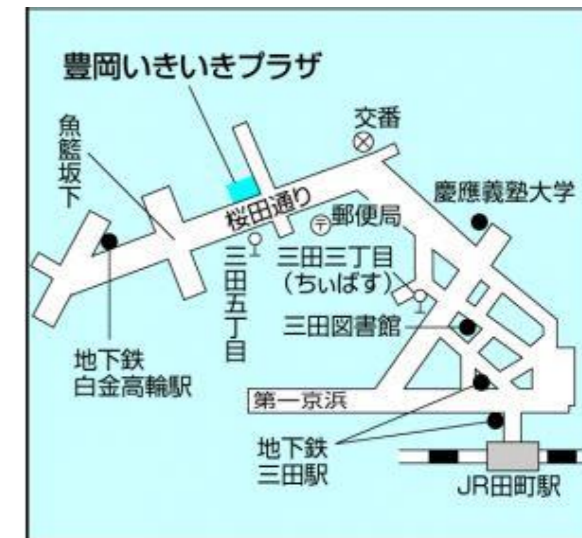
日時：毎週土曜日
 (変更となる場合もございます)
 ①14:00～②14:45～(各回30分)
 場所：1階 敬老室
 定員：1名ずつ(先着順)
 対象：60歳以上の港区民
 持物：飲み物
 講師：鋤本 教子(当館看護師)
 申込：お電話または事務所受付まで

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



★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。