

# 豊岡いきいきプラザ 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	2 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	3 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 13:00~15:00	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	6 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	7 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00
8 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	9 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	10 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 13:00~15:00	11 絵手紙講座 13:30~15:30	12 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	13 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 自分史 10:30~12:00 カラオケフライデー 13:30~15:30	14 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 14:00~16:00
15 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	16 リフレッシュヨガ お休み	17 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 13:00~15:00	18 みなぎてカフェ 14:00~15:00	19 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	20 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	21 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 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	23 足の測定会& 足指ほぐしセルフケア 13:20~16:40	24 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ポイトレとコーラス お休み スローエアロビック お休み	25 絵手紙講座 13:30~15:30	26 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	27 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	28 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 14:00~16:00
29 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	30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	いきプラ体操 9:15~9:45 入浴日月・水・金 10:00~16:40			豊岡 ロードショー 9月27日(金) 17:00~19:00 CINEMA	

港区立豊岡いきいきプラザ

令和6年8月25日発行

## 豊岡だより 9月号



豊岡いきいきプラザwith介護予防あおぞら♪

無料

みんな来てきて！みなぎてカフェ

「皆で歌いましょう♪～A・K・Yによる残暑を吹き飛ばすコンサート～」

日時：9月18日(水) 14:00~15:00 場所：1階 敬老室  
定員：20名(先着順) 対象：60歳以上の港区民  
申込：受付中～9月17日(火)までにお電話または事務所受付まで



無料

自分史の始め方～自分史の完成を目指すための第一歩～

根強い人気の自分史づくりに関心のある方は少なくないはず。「自分史を  
作りたいけれど、何から始めたらいいの？」の疑問にお答えします。

日時：令和6年9月13日(金) 10:30~12:00  
場所：1階 敬老室 講師：太田美和子(当館職員)  
定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
申込：受付中～9月9日(月)までに、お電話または事務所受付まで  
※9月10日(火)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします。



無料

足の測定会&足指ほぐしセルフケア

足裏から健康状態を測定分析

さらに足裏をほぐして足元から健康に磨きをかけましょう！

日時：9月23日(月) ①13:20 ②14:30 ③15:40  
場所：1階 敬老室 講師：早川 達也・旗本 由紀子(当館職員)  
定員：各時間5名 合計15名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
申込：9月2日(月)～9月17日(火)までに、お電話または事務所受付まで  
※9月18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

朗読ステップアップ

伝える楽しさを感じてみませんか？

日時：9月7日(土)～12月28日(土) 毎月第1・3土曜日 10:30~11:30  
場所：1階 敬老室 定員：8名(抽選) 対象：60歳以上の港区民  
講師：旗本 由紀子(当館職員) 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)  
申込：8月25日(日)～9月3日(火)までに、お電話または事務所受付まで  
※9月4日(水)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

## 脳トレ講座

計算問題や難読漢字問題に  
チャレンジしてみませんか？

日時：10月1日(火)～3月18日(火)  
第1・3火曜日 13:30～14:30  
場所：1階 敬老室  
定員：12名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：柳沼 美穂(当館職員)  
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
申込：9月3日(火)～9月23日(月)まで  
お電話または事務所受付まで  
※9月24日(火)以降、当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします

無料

## 朗読講座「和みの会」

日時：10月～3月 第2・4木曜日  
14:00～15:30  
場所：1階 敬老室 定員：12名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：坂本 有子氏  
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
申込：9月12日(木)～9月25日(水)まで  
お電話または事務所受付まで  
※9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  
※日程の詳細は、当選後お知らせ致します

無料

## カラオケフライデー

日時：10月4日(金)～3月28日(金)  
13:30～15:30  
場所：1階 敬老室  
定員：25名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：マスク、飲み物  
申込：8月30日(金)～9月19日(木)まで  
お電話または事務所受付まで  
※9月20日(金)以降、当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします

## 世代間交流会

豊岡児童館の子供たちと一緒に  
BAGGO (バグゴ) を  
楽しみませんか(^\_^)?

日時：9月20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

## 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

無料

## 初級日常英会話 「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：10月7日(月)～3月24日(月)  
10:30～12:00  
場所：1階 敬老室  
対象：60歳以上の区民で、中学生  
レベルの英語を理解している方  
定員：20名(抽選)  
持物：スマートフォン、筆記用具  
講師：関口 潔氏  
申込：9月1日(日)～9月16日(月)まで  
お電話または事務所受付まで  
※9月18日(水)以降、当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします

無料

## ボイストレーニングと コーラス

日時：10月～3月 第2・第4火曜日  
13:30～15:00  
場所：1階 敬老室  
定員：25名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：水野 幹子氏  
申込：8月27日(火)～9月15日(日)  
※9月17日(火)以降、当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします

無料

## スローエアロビクス教室 音楽に合わせて楽しく 体を動かしてみませんか？

日時：10月～3月 毎週火曜日  
15:00～15:45  
場所：2階 洋室 定員：15名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：浅山 美樹氏  
持物：汗拭きタオル、飲み物  
※動きやすい服装でお越し下さい  
申込：9月1日(日)～9月17日(火)まで  
お電話または事務所受付まで  
※9月18日(水)以降、ご当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします  
※日程の詳細は、当選後お知らせ致します

無料

## 絵手紙講座

日時：10月～3月 第2・4水曜日  
13:30～15:30 (全12回)  
場所：1階 敬老室 定員：12名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：増成 順子氏  
持物：画仙紙、筆、飲み物 他  
申込：9月11日(水)～9月25日(水)まで  
お電話または事務所受付まで  
※9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  
四季折々の風情を絵手紙で表現します

無料

## はじめてみよう太極拳 体力に自信のある方 おススメです(^O^)/

日時：10月3日(木)～3月20日(木)  
第1・第3木曜日 13:30～15:00  
場所：1階 敬老室  
定員：12名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：池田 靖枝氏  
持物：飲み物・タオル  
※動きやすい服装でお越し下さい  
申込：9月5日(木)～9月18日(水)まで  
お電話または事務所受付まで  
※9月19日(木)以降、ご当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします

## 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

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。

