

豊岡いきいきプラザ 8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 <p>いきプラ体操 9:15~9:45</p> <p>入浴日・水・金 10:00~16:40</p>		豊岡 ロードショー 8月30日(金) 17:00~19:00 		1 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 18:15~20:00	2 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	3 ぬりえサロン 10:00~16:00 足の測定会&足指ほぐしセルフケア 13:30~16:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン お休み
	4 ぬりえサロン 10:00~16:00	5 Do you 英会話? 10:30~12:00	6 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	7 ソープカービング 10:30~12:00	8 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	9 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
フラダンス 自主練	リフレッシュヨガ お休み	白金台民謡教室 13:00~15:00				
11 ぬりえサロン 10:00~16:00	12 Do you 英会話? お休み	13 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	14 絵手紙講座 お休み	15 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	16 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	17 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
フラダンス 自主練	リフレッシュヨガ お休み	白金台民謡教室 13:00~15:00				
18 ぬりえサロン 10:00~16:00	19 Do you 英会話? 10:30~12:00	20 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	21 介護予防体操 14:00~15:00	22 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	23 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	24 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
フラダンス 自主練	リフレッシュヨガ お休み	白金台民謡教室 13:00~15:00				
25 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	26 Do you 英会話? 10:30~12:00 落語と寄席の踊り 15:00~16:00	27 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	28 絵手紙講座 お休み	29 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	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 豊岡ロードショー 17:00~19:00	31 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
フラダンス 自主練	リフレッシュヨガ お休み	白金台民謡教室 13:00~15:00				

港区立豊岡いきいきプラザ


令和6年7月25日発行

豊岡だより 8月号



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：8月3日(土) ①13:30 ②14:30 ③15:30
 場所：1階 敬老室 講師：当館職員 定員：20名(抽選)
 対象：60歳以上の港区民
 申込：7月29日(月)までに、お電話または事務所受付まで
 ※7月30日(火)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします。



初心者でも大丈夫!ソープカービング(石鹸彫刻)今回は、紫陽花です

綺麗な模様を彫った石鹸は、
 プレゼントにも自宅のインテリアにも最適です!


日時：8月7日(水) 10:00~12:00
 場所：1階 敬老室 定員：6名(先着順) 対象：60歳以上の港区民
 持ち物：筆記用具、必要な方は眼鏡 費用：500円(石鹸、瓶、彫刻ナイフ代)
 申込：7月25日(木)から、お電話または事務所受付まで(定員になり次第締切)



無料 **介護予防あおぞら共催 介護予防総合センター ラクっちゃ指導員による介護予防体操**

介護予防運動の指導員による体操で体を動かしましょう!(^_^)!

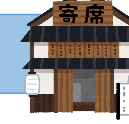
日時：8月21日(水) 14:00~15:00 場所：1階 敬老室
 定員：10名(先着順) 対象：60歳以上の港区民
 申込：7月25日(木)から、お電話または事務所受付まで(定員になり次第締切)



無料 **落語と寄席の踊り ~ かつぼれの会 ~**

落語、そして落語の合間に賑やかな雰囲気盛り上げる寄席踊りを
 お楽しみください!

日時：8月26日(月) 15:00~16:00 場所：1階 敬老室
 出演：ゆきんこ一座 定員：25名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
 申込：7月25日(木)~8月19日(月)までに、お電話または事務所受付まで
 ※8月20日(火)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

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：8月30日(金) 15:40～16:10
(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

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：8月30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

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：8月23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

リフレッシュヨガ

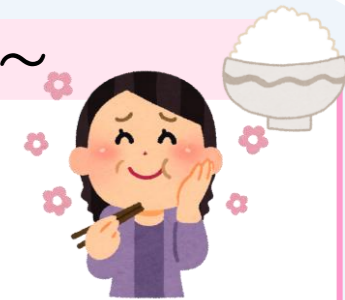
日時：9月2日(月)～12月23日(月) 全12回
毎週月曜日 13:30～14:30

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：7月30日(火)～8月16日(金)までに、お電話または事務所受付まで
※8月20日(火)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします。



栄養・生活習慣改善教室～低栄養改善編～



日時：9月4日(水)～令和6年11月27日(水)
全12回 13:30～14:30

場所：2階 洋室 定員：12名(抽選)
対象：75歳以上の港区民 持物：飲み物、動きやすい服装
申込：7月25日(木)～8月15日(木)までに、
お電話または事務所受付まで。
※8月22日(木)以降に当選者全員に郵送にて通知いたします。

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？



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？

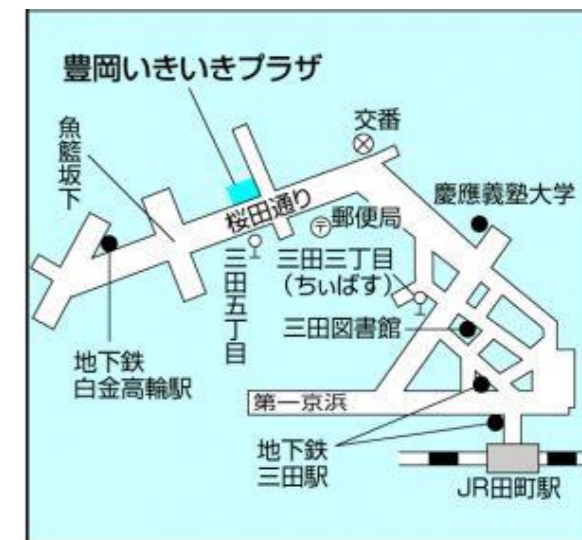
日時：毎週土曜日
(変更となる場合もございます)
①14:00～②14:45～(各回30分)
場所：1階 敬老室
定員：1名ずつ(先着順)
対象：60歳以上の港区民
持物：飲み物
講師：鋤本 教子(当館看護師)
申込：お電話または事務所受付まで

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。