

豊岡いきいきプラザ🍷🍷🍷🍷8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 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	2 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 認知症予防は足もとから 13:00~15:50
3 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 4	5 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	 6	7 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	 8 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	9 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
10 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 11 個別スマホ相談会 10:00~11:30	12 はり・マッサージ いきプラ体操(朝体操) お休み スポーツ輪投げサロン お休み ボイトレとコーラス お休み スローエアロビック お休み	13 はり・マッサージ いきプラ体操(朝体操) お休み 入浴 お休み	14 LPレコードと動画 10:00~11:00 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 15 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	16 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
17 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 18 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	19 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	 20	21 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	 22 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	23 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 処暑におくる豊岡落語会 14:00~15:00
24 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 25 個別スマホ相談会 10:00~11:30 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	26 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 スローエアロビック 15:00~15:45	 27	28 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 29 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 世代間交流会 15:30~16:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	30 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師講話 14:00~15:00 看護師に相談してみよう お休み ダーツサロン お休み
31 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 折り紙教室 14:00~16:00						豊岡 ロードショー 8月29日(金) 17:00~19:00 

港区立豊岡いきいきプラザ

令和7年7月25日発行

豊岡だより 8月号



無料 夏の落語 「処暑におくる豊岡落語会」

豊岡いきいきプラザで大いに笑ってみませんか？

日時：8月23日(土) 14:00~15:00

場所：1階 敬老室 演者：流星亭いち春 港家なぎさ

定員：25名程度(先着順) 対象：60歳以上の港区民

申込：7月25日(金)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 LPレコードと動画で巡る世界の旅 ※テーマは後日、館内ポスターにて

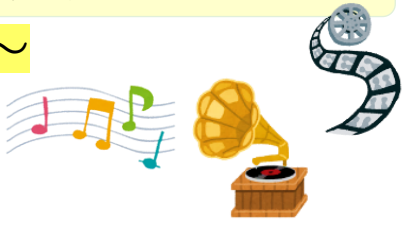
～懐かしの音楽と映像を楽しみませんか？～

日時：8月14日(木) 10:00~11:00

場所：1階 敬老室 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：7月25日(金)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)



セラピストから学ぶ！アロマ&ハーブで健康生活

アロマセラピーとハーブの基礎知識を身に付けてみませんか！

日時：9月6日(土)~12月20日(土) 全8回 ※実施日は別途

10:30~11:30 場所：1階 敬老室

講師：旗本由紀子(当館職員) 費用：800円(材料費)

定員：12名(抽選) 対象：60歳以上の港区民

申込：8月1日(金)~8月24日(日)までにお電話または事務所受付まで

※8月25日(月)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします



無料 折り紙教室「福山ローズ」

糊もハサミも使わずに立体的な薔薇が作れます！

日時：8月31日(日) 14:00~16:00 場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民 定員：10名(先着順)

申込：8月1日(金)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 看護師講話 「【第1回】脳と心の取り扱い方」

日常生活で役立つ心身の対処法について、順を追ってお話しいたします

日時：8月30日(土) 14:00~15:00 場所：1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民 定員：20名(先着順) 講師：鋤本教子(当館職員)

申込：7月25日(金)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)

講座・イベント紹介

無料

個別スマホ相談会

日時：8月11日(月)
①10:00～ ②10:30～
③11:00～
8月25日(月)
①10:00～ ②10:30～
③11:00～

定員：各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：7月25日(金)～
定員なり次第締め切り
お電話または事務所受付まで。

お1人につき
30分ずつです

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(〇〇)／

日時：8月29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

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



みなさんのご参加
お待ちしております

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

ぬりえサロン

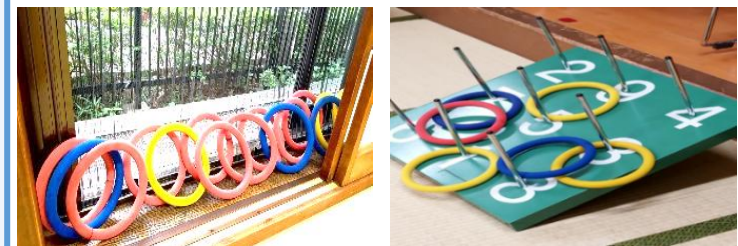
脳トレやストレス解消に
ぬりえはいかがですか？



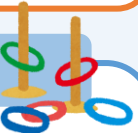
日時：毎週土・日曜日 10:00～16:00
場所：1階 ふれあいルーム
定員：6名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
申込：不要
※当日直接会場へお越しください

無料

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

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：令和7年9月1日～令和7年12月22日
毎週月曜日 10:30～12:00
場所：1階 敬老室
定員：15名(抽選)
対象：60歳以上の港区民で、中学生
レベルの英語を理解している方
講師：関口 潔氏
持物：スマートフォン
申込：7月25日(金)～8月20日(水)までに
お電話または事務所受付まで
※8月21日(木)以降、当選者のみに
お電話にてご連絡いたします



無料

世代間交流会 ～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29日(金)
15:30～16:45
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

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～)
8/2(土)・23(土)・30(土)はお休み
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



無料

三田豊岡町会祭礼 ～世代間交流ボランティア募集～

受付けのお手伝いや子ども達と
一緒に遊びませんか？

日時：8月2日(土)
17:00～19:00

場所：1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
申込：事務所受付まで(当日でも可)

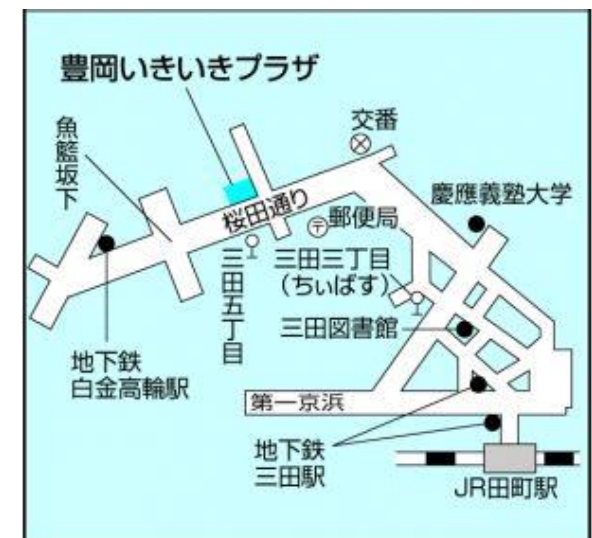


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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ありません。公共機関のご利用をお願い致します。