

豊岡だより 1月号



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	今年も どうぞよろしく お願い致します	1 休館日 明けまして おめでとうございます! 年始は1月4日(土) 9:00から開館致します	2	3	4 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	5 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00
6 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	7 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	8 絵手紙講座 13:30~15:30	9 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 朗読教室 14:00~15:30 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00	10 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	11 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 新春ジャズコンサート 14:00~15:00 ダーツサロン お休み	
12 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	13 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み	14 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	15 みなきてカフェ 14:00~15:00 こころの風邪とは? 11:40~12:30	16 ダーツサロン 17:00~19:00 はじめてみよう太極拳 お休み	17 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	18 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
19 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	20 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	21 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	22 絵手紙講座 13:30~15:30	23 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00 エコプラザ出前講座 14:00~15:00	24 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	25 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
26 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	27 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	28 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	29 LPレコードと動画 14:00~15:00	30 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	31 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	豊岡 ロードショー 1月31日(金) 17:00~19:00 CINEMA

介護予防あおぞらwith豊岡いきいきプラザ♪

みなきてカフェ 『豊岡 新春マジックショー』

～ 簡単なマジック、教えてもらえます♪ ～

日時：1月15日(水) 14:00~15:00
 場所：1階 敬老室 出演：素敵なお姉さまたち♪ 費用：無料
 定員：25名程(先着順) 対象：60歳以上の港区民
 申込：12月25日(水)から、お電話または事務所受付まで(定員に達するまで)

無料 Birdland New Year Concert 2025 ～新春ジャズコンサート～

観て聴いて楽しみましょう!

日時：1月11日(土) 14:00~15:00
 場所：1階 敬老室 出演：Birdland 費用：無料
 定員：25名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
 申込：受付中～1月7日(火)までに、お電話または事務所受付まで
 ※当選者のみ、1月8日(水)以降電話にてご連絡します。

エコプラザ出前講座 「簡単！お部屋で育てる観葉植物」

～ 寒い冬だから室内で楽しもう! ～

日時：1月23日(木) 14:00~15:00 場所：2階 集会室B(洋室)
 講師：エコプラザ スタッフ 費用：200円(材料費)
 定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
 申込：12月25日(水)～1月13日(月)までに、お電話または事務所受付まで
 ※当選者のみ、1月14日(火)以降電話にてご連絡します。

無料 LPレコードと動画で巡る世界の旅 ～テーマは「お正月」～

懐かしの音楽と映像を楽しみませんか?

日時：1月29日(水) 14:00~15:00
 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：12月25日(水)から、お電話または事務所受付まで
 (定員になり次第締切)

ネットおみくじ有り!

講座・イベント紹介

無料

看護師講話 ～こころの風邪とは？～

～こころの取り扱い方～

日時：1月15日(水)
11:40～12:30

場所：2階 洋室

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：1月31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 ～かるた交流会～



豊岡児童館の子供たちと一緒に 楽しみませんか(^_^)?

日時：1月24日(金)
15:45～16:45

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：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



1/11(土)、
ダーツサロン、お休みです。



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 ※1月は9日開催となっております

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

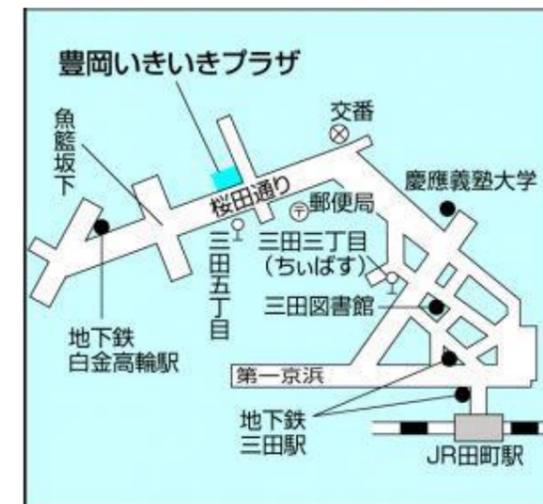
●港区コミュニティバスちいばす

(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。