

日	月	火	水	木	金	土
 <p>いきプラ体操 9:15~9:45</p>  <p>入浴日 月・水・金 10:00~16:40</p>					 1 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 ダーツサロン 14:00~15:30
3	 4 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	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 eスポーツ体験会 13:00~15:00	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 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	 11 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	12 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 世代間交流 15:45~16:45	 13 絵手紙講座 13:30~15:30	14 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 15 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 個別スマホ相談会 14:00~15:50 ダーツサロン お休み
17	 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 絵手紙講座 13:30~15:30	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 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	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 春のジャズコンサート 14:00~15:00 ダーツサロン お休み
24	 25 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 絵手紙講座 13:30~15:30 みなぎてカフェ 14:00~15:30	28 朝の体操 お休み 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 29 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	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
31	フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	無料 カラオケフライデー 懐かしい曲を歌ってみませんか? 日時：令和6年4月5日~9月27日 毎週金曜日 13:30~15:30 場所：1階 敬老室 定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民 持物：飲み物 申込：3月8日(金)~3月28日(木)までに お電話または事務所受付まで ※3月29日(金)以降、当選者のみに お電話にてご連絡いたします		「朝の体操」中止のお知らせ “停電工事”に伴い、 3月28日(木)は、 「朝の体操」はお休みです。		豊岡 ロードショー 3月29日(金) 17:00~19:00 

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 3月号



介護予防あおぞら with 豊岡いきいきプラザ

みなぎてカフェ 「コカリテ・ウクレレ・バイオリン音楽会」

日時：3月27日(水) 14:00~15:30  
 場所：1階 敬老室 定員：20名(先着)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：2月25日(日)~定員に達するまで  
 ご本人がお電話または事務所受付まで



無料 Birdland Spring Concert 2024  
 ~春のジャズコンサート~

日時：3月23日(土) 14:00~15:00  
 場所：1階 敬老室  
 定員：25名(抽選)  
 対象：60歳以上の港区民  
 申込：2月25日(日)~3月14日(木)までに  
 お電話または事務所受付まで  
 ※3月15日(金)以降、当選者のみに  
 お電話にてご連絡いたします

無料 声を出して健康に！朗読・話し方講座

伝える楽しさを感じてみませんか？  
 日時：令和6年4月13日~7月27日  
 第2・4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：3月1日(金)~4月5日(金)までに  
 お電話または事務所受付まで  
 ※4月6日(土)以降、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 世代間交流

豊岡児童館の子ども達と一緒に  
 折り紙(桜の小物入れ)を作りませんか？  
 日時：3月12日(火) 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 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：3月22日(金) 15:45~16:15  
 (カラオケフライデー終了後)  
 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

# 講座・イベント紹介

## 無料 初心者向け！個別スマホ相談会

スマホのお悩み解決しませんか？

日時：3月16日(土)

①14:00～ ②14:40～  
③15:20～

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

講師：(福田 秋江氏)ボランティア講師

持物：スマートフォン、飲み物

申込：2月25日(日)～3月9日(土)までに

お電話または事務所受付まで

※3月10日(日)以降、当選者のみに  
お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 リフレッシュヨガ

身体も心も

リフレッシュしてみませんか？

日時：令和6年4月～令和6年7月

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

講師：みゆき氏

持物：飲み物・タオル

※動きやすい服装でお越しください

申込：3月4日(月)～3月25日(月)までに

お電話または事務所受付まで

※3月27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 日常英会話「Do you (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6年4月8日～令和6年7月29日

毎週月曜日 10:30～12:00

場所：1階 敬老室 定員：20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：2月26日(月)～3月21日(木)までに

お電話または事務所受付まで

※3月22日(金)以降、当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします

## 無料 フラダンス教室

日時：令和6年4月～令和7年3月

毎週日曜日 10:00～11:00

場所：1階 敬老室 定員：14名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

講師：上谷 芳子氏

持物：飲み物

フラダンスの衣装(無くて大丈夫です)

申込：2月25日(日)～3月16日(土)までに

お電話または事務所受付まで

※3月17日(日)以降、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 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：令和6年4月～令和6年9月

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：2月27日(火)～3月17日(日)までに

お電話または事務所受付まで

※3月19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 スポーツウエルネス吹矢

スポーツ吹矢をみんなでやりませんか？

日時：令和6年4月～令和7年3月

毎週金曜日 10:00～11:45

場所：2階 洋室

定員：各15名(抽選)

対象：60歳以上の港区民

講師：小野瀬 祥氏 材料費：500円/月

申込：3月8日(金)～3月21日(木)までに

お電話または事務所受付まで

※3月22日(金)以降、当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします

## 無料 絵手紙講座

日時：令和6年4月～9月 第2・4水曜日

13:30～15:30 (8月はお休み)

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

申込：3月6日(水)～3月29日(金)までに

お電話または事務所受付まで

※4月2日(火)以降、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 スローエアロビック

無理なく気持ちよく

エクササイズしましょう♪

日時：令和6年4月～令和6年9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：飲み物、タオル

動きやすい服装でお越しください

申込：3月5日(火)～3月26日(火)までに

お電話または事務所受付まで

※3月28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 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

場所：1階 敬老室 定員：20名(抽選)

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：2月25日(日)～3月20日(水)までに

お電話または事務所受付まで

※3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

※日程の詳細は、当選後お知らせ致します

## 無料 はじめてみよう太極拳

体力に自信のある方

おすすめです(^O^)/

日時：令和6年4月～令和6年9月

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：3月7日(木)～3月20日(水)までに

お電話または事務所受付まで

※3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

## 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

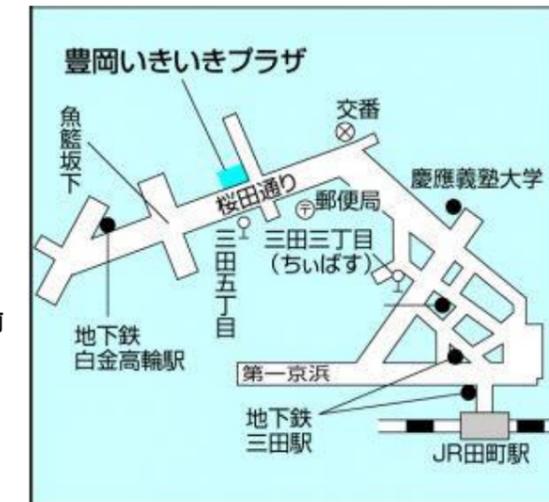
### ●港区コミュニティバスちいばす

(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。