

豊岡いきいきプラザ 12月予定表

港区立豊岡いきいきプラザ

令和5年11月25日発行

豊岡だより 12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		おしらせ 年内の開館は 12月28日(木) 21:30まで 	「はり・マッサージサービス」 の実施に伴い、 12月5日(火)は、 朝の体操、輪投げサロン、 脳トレ講座、教養娯楽室 はお休みです。 12月6日(水)は、 朝の体操、浴室利用、 教養娯楽室はお休みです。		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 15:00~16:30
3 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	4 Do you 英会話? 10:30~12:00	5 スローエアロビック 15:00~15:45 スポーツ輪投げサロン お休み 脳トレ講座 お休み 朝体操 お休み 教養娯楽室 閉鎖	6 浴室利用 お休み	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 利用者懇談会 15:45~16:15	9 朗読ステップアップ 10:30~11:30 初めての朗読 13:30~14:30 クリスマスジャズコンサート 14:00~15:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 15:30~17:00
10 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	11 Do you 英会話? 10:30~12:00	12 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	13 絵手紙教室 13:30~15:30	14 年の瀬に贈る朗読会 14:00~16:00 個別スマホ相談会 10:45~14:00 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 豊岡ロードショー 17:00~19:00	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 15:00~16:30
17 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	18 Do you 英会話? 10:30~12:00	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 絵手紙教室 13:30~15:30	21 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 世代間交流会 15:45~16:45 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 12月23日(土) 朝体操お休み	23 ぬりえサロン 10:00~16:00 朗読ステップアップ 10:30~11:30 初めての朗読 13:30~14:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン お休み
24 ぬりえサロン 10:00~16:00	25 Do you 英会話? 10:30~12:00	26 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	27 絵手紙教室 13:30~15:30	28 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	29 5館合同イベント 年越しそばのお贈り 日時: 11:00~12:50 場所: 白金いきいきプラザ 定員: 70名(先着申し込み制) 対象: 港区民の方 申し込み・問い合わせ先: 白金いきいきプラザ (03-3441-3680)	30 休館日
朝体操 お休み	朝体操会場 2F洋室に変更	朝体操会場 2F洋室に変更				
31 休館日	「畳替え」により、 ・12月23日(土)は、 朝の体操、ダーツサロン はお休みです。 ・12月24日(日)は、 朝の体操はお休みです。 ・12月25日(月) および26日(火)は、 朝の体操の会場を1F敬老室 から2F洋室に変更します。		豊岡 ロードショー 12月15日(金) 17:00~19:00 	良いお年をお迎えください 年始は1月4日(木) 9:00から開館致します。		

無料

クリスマスジャズコンサート

素敵な歌声をぜひ聴きにいらっしゃいませんか♪

日時: 12月9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: 11月21日(火)~12月5日(火)までに、お電話または事務所受付まで
※当選者のみ、12月6日(水)以降電話にてご連絡します。

無料

年の瀬に贈る朗読会 ~ 藤沢周平作『告白』他 ~

朗読家の方々が心に響く文学をお届けいたします!

日時: 12月14日(木) 14:00~16:00
場所: 1階 敬老室
定員: 20名(申込順)
対象: 60歳以上の港区民
講師: 望月邦秋氏・寺田道雄氏・津田千代子氏・滝本忠生氏・阿部義高氏
申込: 12月13日(水)までにお電話または事務所受付まで

無料

世代間交流 ~ 年末カラオケ大会 ~

豊岡児童館の子供たちと一緒にカラオケを楽しみませんか(^_^)?

日時: 12月21日(木) 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

歌う門に福来る! イタリア語で歌ってみよう「サンタルチア」

日時: 令和6年1月13日(土) 14:00~15:00
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: 旗本由紀子(当館職員) 持ち物: 筆記用具
申込: 令和6年1月5日(金)までに、お電話または事務所受付まで
※当選者のみ、令和6年1月6日(土)以降電話にてご連絡します。

講座・イベント紹介

無料 初心者向け！個別スマホ相談会

日時：12月14日(木)
①10:45～ ②11:30～
③13:30～

場所：1階 敬老室
定員：①～③各1名ずつ(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：柳沼 美穂(当館職員)
持物：スマートフォン、飲み物
申込：受付中～12月9日(土)まで
お電話または事務所受付まで
※12月10日(日)以降、当選者のみに
電話にてご連絡いたします。

30分
お1人につき
ずつです

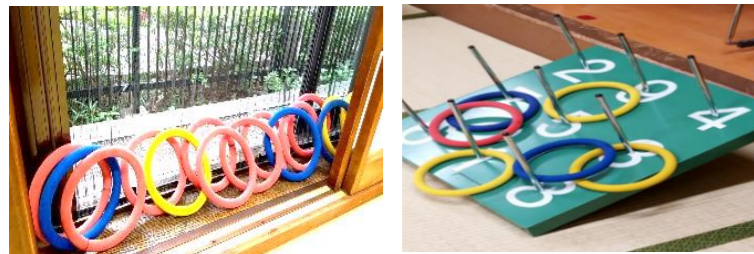
無料 豊岡ロードショー



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：12月15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 利用者懇談会



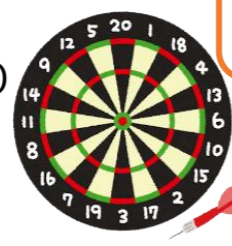
みなさまのご質問・ご意見を
お聞かせください

日時：12月8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



12/23(土)は、
ダーツサロンお休みです。



無料

豊岡川柳クラブ

日時：令和5年4月～令和6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

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？

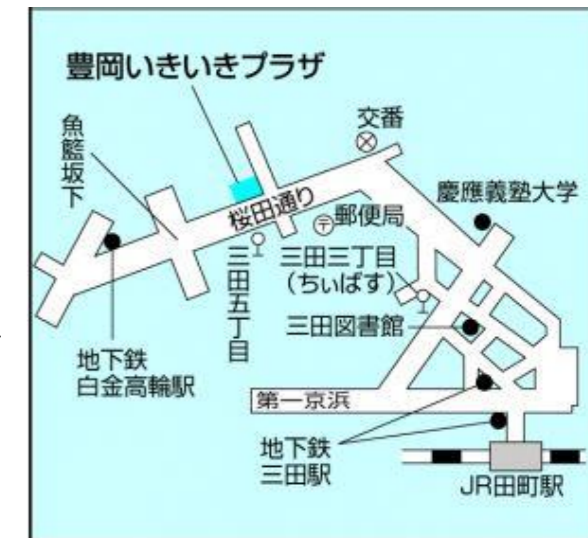
日時：毎週土曜日
(変更となる場合もございます)
①14:00～②14:45～(各回30分)
場所：1階 敬老室
定員：1名ずつ(先着順)
対象：60歳以上の港区民
持物：飲み物
講師：鋤本 教子(当館看護師)
申込：お電話または事務所受付まで

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。