



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30	脳に体に e スポーツ 14:00~16:00	はじめてみよう太極拳 13:30~15:00	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00
ぬりえサロン 10:00~16:00	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	脳トレ講座 13:30~14:30		豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	カラオケフライマー 13:30~15:30	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
サロン・ザ・ピートルズ 14:00~15:00		スローエアロビック 15:00~15:45		ダーツサロン 18:00~20:00		ダーツサロン 14:00~15:30
			※頭とからだの健康 10:15~11:15		※腰痛予防改善教室 10:15~11:15	
		※健康トレーニング 13:30~14:30	※ミニ健30 10:00~ 11:00~		※ミニ健30 13:30~ 14:30~	
8	9	10	11	12	13	14
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30	絵手紙講座 13:30~15:30	朗読サロン 14:00~15:30	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00
ぬりえサロン 10:00~16:00	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	ボイトレとコーラス 13:30~15:00		ダーツサロン 17:00~19:00	カラオケフライマー 13:30~15:30	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
		スローエアロビック 15:00~15:45		個別スマホ相談会 10:00~		ダーツサロン 14:00~15:30
			※頭とからだの健康 お休み		※腰痛予防改善教室 10:15~11:15	
		※健康トレーニング 13:30~14:30	※ミニ健30 お休み		※ミニ健30 13:30~ 14:30~	
15	16	17	18	19	20	21
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30		はじめてみよう太極拳 13:30~15:00	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00
ぬりえサロン 10:00~16:00	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	脳トレ講座 13:30~14:30		ダーツサロン 17:00~19:00	カラオケフライマー 13:30~15:30	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
サロン・ザ・ピートルズ 14:00~15:00		スローエアロビック 15:00~15:45		世代間交流会 15:35~16:45		ダーツサロン 14:00~15:30
			※頭とからだの健康 10:15~11:15			
		※健康トレーニング 13:30~14:30	※ミニ健30 10:00~ 11:00~		※ミニ健30 13:30~ 14:30~	
22	23	24	25	26	27	28
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? お休み	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30	絵手紙講座 13:30~15:30	朗読サロン 14:00~15:30	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00
ぬりえサロン 10:00~16:00	リフレッシュヨガ お休み	ボイトレとコーラス 13:30~15:00		ダーツサロン 17:00~19:00	カラオケフライマー 13:30~15:30	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
		スローエアロビック 15:00~15:45		個別スマホ相談会 10:00~	豊岡ロードショー 17:00~19:00	ダーツサロン 14:00~15:30
			※頭とからだの健康 10:15~11:15			
		※健康トレーニング 13:30~14:30	※ミニ健30 10:00~ 11:00~		※ミニ健30 13:30~ 14:30~	



港区立豊岡いきいきプラザ

令和8年1月25日発行

# 豊岡だより 2月号



いきいきプラザでは、プラザ主催事業のほかに、「介護予防事業」を定期的に開催しております。詳細につきましては、各いきいきプラザまでお問い合わせください

無料

## 脳に体に e (いー) スポーツ



大学生が親切に遊び方を教えてくれます！

日時：2月4日(水) 14:00~16:00

場所：1階 敬老室

定員：20名(先着順) 対象：60歳以上の港区民

持物：眼鏡(必要な方のみ)

申込：申込受付中！お電話または事務所受付まで  
(定員になり次第締切)



無料

## スマホの困った！ 解決します♪ 個別スマホ相談会



日時：2月12日(木) ①10:00~ ②10:30~ ③11:00~

2月26日(木) ①10:00~ ②10:30~ ③11:00~

※お一人につき30分のご相談となります

定員：各①~③各1名ずつ(申込順) 対象：60歳以上の港区民

持物：スマートフォン、飲み物

申込：1月26日(月)~定員まで お電話または事務所受付まで

無料

## 日頃のお悩み、お話ししてみませんか？ 看護師に相談してみよう



日時：毎週土曜日 ①14:00~ ②14:45~ (各回30分)

※変更になる場合もございます

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

## 講座・イベント紹介

無料

### 気軽に思い出の映画が楽しめるかも？ 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：2月27日(金) 17:00～19:00  
場所：1階 敬老室 定員：12名(申込順)  
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(申込順)  
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 ～何をするかはお楽しみ！～

豊岡児童館の子供たちと一緒に  
楽しめませんか(^~♪)



日時：2月20日(金)  
15:35～16:45  
場所：1階 敬老室  
定員：18名程  
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

初心者の方も大歓迎！



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

### 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

### YELLボランティア募集中

社会福祉法人奉優会  
シニア向けボランティアサイト  
**「YELL(エール)」**

当サイトでは簡単な作業や  
講座のお手伝い等  
募集しております。

**ご自身の特技や趣味を活かして  
ぜひお力を貸し  
いただけませんか？**  
只今会員募集中です！  
詳細は受付まで



### 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

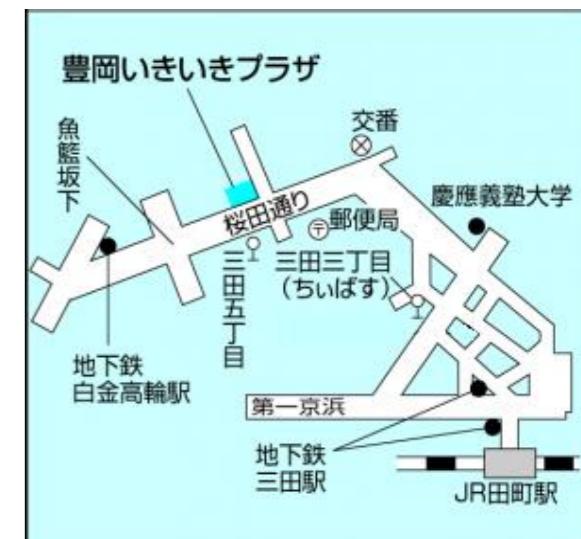
#### ●都営バス

(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

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。