

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ほんわかフラダンス 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		豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	カラオケフライデー 13:30~15:30	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
サロン・ザ・ビートルズ 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			
		※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
ほんわかフラダンス 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	ポイトレとコーラス 13:30~15:00		ダーツサロン 17:00~19:00	カラオケフライデー 13:30~15:30	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
			看護師講話 12:00~13:00		世代間交流会 15:35~16:30	ダーツサロン 14:00~15:30
			※ミニ健30 10:00~ 11:00~		※ミニ健30 13:30~ 14:30~	
15	16	17	18	19	20	21
ほんわかフラダンス 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	セルフハンドケア 14:00~15:00	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		ダーツサロン 17:00~19:00	カラオケフライデー 13:30~15:30	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
			※ミニ健30 10:00~ 11:00~			ダーツサロンお休み
22	23	24	25	26	27	28
ほんわかフラダンス 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	やすらぎの朗読会 14:00~15:30	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	桜舞う春の演芸会 14:00~15:30
ぬりえサロン 10:00~16:00	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	ポイトレとコーラス 13:30~15:00		ダーツサロン 17:00~19:00	カラオケフライデー 13:30~15:30	
					豊岡ロードショー 17:00~19:00	
						ぬりえサロンお休み
						ダーツサロンお休み
29	30	31	 いきプラ体操 9:15~9:45  入浴日月・水・金 10:00~16:40		豊岡 ロードショー 3月27日(金) 17:00~19:00 	
ほんわかフラダンス 10:00~11:00	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30				
ぬりえサロン 10:00~16:00						

※は介護予防事業

# 豊岡だより 3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

## 介護予防あおぞらwith 豊岡いきいきプラザ ~セルフハンドケア~



日時:3月18日(水)14:00~15:00 場所:1階敬老室  
定員:20名(申込順) 対象:60歳以上の港区民  
持物:ハンドクリーム 講師:大江 波万子 氏  
申込:2月25日(水)~3月17日(火) 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

## ~桜舞う春の演芸会~



日時:3月28日(土)14:00~15:30 場所:1階敬老室  
出演:流星亭いち春氏 平野華嶺氏 かおる氏  
定員:30名(申込順) 対象:60歳以上の港区民 持物:靴袋  
申込:2月25日(水)~3月27日(金)  
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

## やすらぎの朗読会~こえでひらく、こころのひととき~



日時:3月26日(木)14:00~15:30 場所:1階敬老室  
定員:20名(申込順) 対象:60歳以上の港区民 持物:靴袋  
申込:2月26日(木)~3月25日(水) 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

## 世代間交流 ~えがおつなぐ演芸会~



日時:3月13日(金)15:35~16:30 場所:1階敬老室  
定員:20名(申込順) 対象:60歳以上の港区民 持物:靴袋  
申込:2月26日(木)~3月12日(木) 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

**無料** Doyou(どうい)英会話?

日時:令和8年4月6日~令和9年7月27日  
毎週月曜日 10:30~12:00  
場所:1階 敬老室 定員:18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:3月2日(月)~3月22日(日)  
お電話または事務所受付まで  
※3月23日(月)以降、  
当選者のみお電話にてご連絡いたします



**無料** リフレッシュヨガ

日時:令和8年4月~令和8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2日(月)~3月27日(金)  
お電話または事務所受付まで  
※3月28日(土)以降、  
当選者のみお電話にてご連絡いたします



**朗読サロン「和みの会」**

日時:令和8年4月~令和9年3月  
第2・4木曜日 14:00~15:30(全24回)  
場所:1階 敬老室 定員:12名(抽選)  
講師:坂本 有子氏(朗読赤十字奉仕団)  
対象:60歳以上の港区民 材料費:200円(年間)  
持物:筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
申込:2月26日(木)~3月25日(水)  
お電話または事務所受付まで  
※3月26日(木)以降、  
当選者のみお電話にてご連絡いたします



**スポーツウエルネス吹矢**

日時:令和8年4月~令和9年3月  
毎週金曜日 10:00~11:45  
場所:2階 洋室 定員:15名(抽選)  
対象:60歳以上の港区民  
講師:小野瀬 祥氏 材料費:500円/月  
申込:2月27日(金)~3月19日(木)  
お電話または事務所受付まで  
※3月20日(金)以降、  
当選者のみお電話にてご連絡いたします



**無料** ほんわかフラダンス教室

**立っても椅子に座ってもOKです!**  
日時:令和8年4月~令和9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  
申込:2月25日(水)~3月23日(月)  
お電話または事務所受付まで  
※3月24日(火)以降、当選者のみ  
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8年4月~令和9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)  
講師:団扇氏  
対象:60歳以上の港区民  
持物:筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
申込:2月25日(水)~3月20日(金)  
お電話または事務所受付まで  
※3月21日(土)以降、  
当選者のみお電話にてご連絡いたします



**無料** カラオケフライデー

日時:令和8年4月3日~9月25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:2月27日(金)~3月19日(木)  
お電話または事務所受付まで  
※3月20日(金)以降、当選者のみ  
お電話にてご連絡いたします



**脳トレ講座**

日時:令和8年4月~令和8年9月  
第1・3火曜日 13:30~14:30  
場所:1階 敬老室 定員:18名(抽選)  
対象:60歳以上の港区民 材料費:300円(半年分)  
持物:筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
申込:2月27日(金)~3月25日(水)  
お電話または事務所受付まで  
※3月26日(木)以降、  
当選者のみお電話にてご連絡いたします



**無料** 始めてみよう太極拳

日時:令和7年4月~令和7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6日(木)~3月19日(水)  
お電話または事務所受付まで  
※3月21日(金)以降、  
当選者のみお電話にてご連絡いたします



**無料** スローエアロビック

日時:令和8年4月~令和8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1日(日)~3月15日(日)  
お電話または事務所受付まで  
※3月16日(月)以降、  
当選者のみお電話にてご連絡いたします



**無料** 看護師講話  
「終の棲家」はどこが良い?  
自宅・シニア住宅・老人ホームのメリット・デメリット

日時:3月11日(水) 12:00~13:00  
場所:2階 B室 定員:30名(申込順)  
対象:60歳以上の港区民  
申込:2月25日(水)~定員に達するまで  
お電話または事務所受付まで



**絵手紙講座**

日時:令和8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:15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4日(水)~3月24日(火)  
お電話または事務所受付まで  
※3月25日(水)以降、当選者のみお電話にてご連絡いたします



**無料** 介護予防事業  
みんなと元気塾 足腰元気講座

日時:令和8年4月2日(木)~令和8年7月16日(木)  
全16回 毎週木曜日 10:15~11:45  
対象:65歳以上の港区民で、要支援1・2または基本チェックリストの結果、事業対象と認められた方  
定員:8名(先着順)  
申込:3月1日(日)~3月21日(土)  
ご本人がお電話または事務所受付まで  
※詳細はいきいきプラザまでお問合せください。



**無料** 介護予防事業  
頭とからだの健康教室

日時:令和8年4月3日(金)~令和8年6月19日(金)  
全12回 毎週金曜日 10:15~11:15  
場所:1階 敬老室  
持ち物:タオル・飲み物 ※動きやすい服装  
定員:10名(抽選) 対象:65歳以上の港区民  
申込:3月1日(日)~3月15日(日)  
ご本人がお電話または事務所受付まで  
※3月中旬以降、郵送にてご連絡いたします  
※今回から金曜日になりました。ご注意ください。



**お知らせ**

**3月1日より**  
いきいきプラザ個人登録証の更新受付を開始いたします。随時受付しておりますので、来館時にお手続きください。

★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、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。

**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

