

豊岡だより 4月号



日	月	火	水	木	金	土
<p>いきプラ体操 毎朝 9:15~9:45</p>			1	2	3	4
<p>入浴日 月・水・金 10:00~16:40</p>			<p>※ミニ健30 10:00~ 11:00~</p>	<p>はじめてみよう太極拳 13:30~15:00</p> <p>豊岡川柳クラブ 16:30~18:00</p> <p>ダーツサロン 18:00~20:00</p> <p>※足腰元気講座 10:15~</p>	<p>スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 13:30~15:30</p> <p>※頭とからだの健康 10:15~11:15</p> <p>※ミニ健30 13:30~ 14:30~</p>	<p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>看護師に相談してみよう 14:00~15:15</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>ほんわかフラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>春の薬膳茶 13:30~15:00</p>	<p>Do you 英会話? 10:30~12:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>脳トレ講座 13:30~14:30</p> <p>スローエアロビック 15:00~15:45</p> <p>※健康トレーニング 13:30~</p>	<p>絵手紙講座 13:30~15:30</p> <p>※ミニ健30 10:00~ 11:00~</p>	<p>朗読サロン 14:00~15:30</p> <p>豊岡カフェ 14:00~16:00</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p> <p>※足腰元気講座 10:15~</p>	<p>スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 13:30~15:30</p> <p>※頭とからだの健康 10:15~11:15</p> <p>※ミニ健30 13:30~ 14:30~</p>	<p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>椅子ヨガ 13:10~14:00</p> <p>看護師に相談してみよう 14:00~15:15</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>ほんわかフラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p>	<p>Do you 英会話? 10:30~12:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>スローエアロビック 15:00~15:45</p> <p>※健康トレーニング 13:30~</p>	<p>絵手紙講座 13:30~15:30</p> <p>※ミニ健30 10:00~ 11:00~</p>	<p>はじめてみよう太極拳 13:30~15:00</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p> <p>※足腰元気講座 10:15~</p>	<p>スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 13:30~15:30</p> <p>※頭とからだの健康 10:15~11:15</p> <p>※ミニ健30 13:30~ 14:30~</p>	<p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>看護師に相談してみよう 14:00~15:15</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>ほんわかフラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p>	<p>Do you 英会話? 10:30~12:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>脳トレ講座 13:30~14:30</p> <p>スローエアロビック 15:00~15:45</p> <p>※健康トレーニング 13:30~</p>	<p>絵手紙講座 13:30~15:30</p> <p>※ミニ健30 10:00~ 11:00~</p>	<p>朗読サロン 14:00~15:30</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p> <p>※足腰元気講座 10:15~</p>	<p>スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 13:30~15:30</p> <p>豊岡ロードショー 17:00~19:00</p> <p>※頭とからだの健康 10:15~11:15</p> <p>※ミニ健30 13:30~ 14:30~</p>	<p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>椅子ヨガ 13:10~14:00</p> <p>看護師に相談してみよう 14:00~15:15</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p>
26	27	28	29	30	<p>豊岡 ロードショー 4月24日(金) 17:00~19:00</p> <p>CINEMA</p>	
<p>ほんわかフラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>マンドリンコンサート 14:00~15:00</p>	<p>Do you 英会話? 10:30~12:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>スローエアロビック 15:00~15:45</p> <p>※健康トレーニング 13:30~</p>	<p>絵手紙講座 13:30~15:30</p> <p>※ミニ健30 10:00~ 11:00~</p>	<p>朗読サロン 14:00~15:30</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p> <p>※足腰元気講座 10:15~</p>		

※は介護予防事業

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 二本榎マンドリン合奏団新緑コンサート

明治学院大学OB・OGによる円熟のハーモニーをお楽しみください

日時:4月26日(日)14:00~15:00 場所:1階 敬老室
 定員:30名(申込順) 対象:60歳以上の港区民 持物:靴袋
 出演:二本榎マンドリン合奏団
 申込:4月1日(水)~定員に達するまで 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 薫風ジャズコンサート

春の訪れを感じながらジャズの響きを楽しみませんか

日時:5月9日(土)14:00~15:00 場所:1階 敬老室
 定員:30名(申込順) 対象:60歳以上の港区民 持物:靴袋
 出演:birdland
 申込:4月15日(水)~定員に達するまで 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 椅子ヨガ教室 ~いつまでも健康に~

どなたでも出来る椅子ヨガ体験しませんか?

日時:4月11日(土)~6月27日(土)(全6回)
 4月11・25日 5月16・30日 6月13・27日 13:10~14:00(50分)
 場所:1階 敬老室 定員:12名(抽選)
 対象:60歳以上の港区民 持物:飲み物・動きやすい服装
 講師:中川 沙織氏
 申込:3月25日(水)~4月5日(日) お電話または事務所受付まで
4月6日(月)以降、当選者のみにお電話にてご連絡いたします



講座・イベント

自分で作る春の薬膳茶



体調を優しく整える養生講座

日時:4月5日(日)13:30~15:00
 場所:1階 敬老室 **定員:10名(申込順)** 対象:60歳以上の港区民
 講師:松木 いずみ氏
 (国際中医薬膳師、国際中医師、看護師)
材料費:500円
 申込:3月8日(日)~定員に達するまで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

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!
 内容はポスターで掲示いたします♪



日時:4月24日(金) 17:00~19:00 場所:1階 敬老室
定員:12名 対象:60歳以上の港区民
 持物:飲み物
 申込:不要
当日会場へお越しください

セラピストが教える アロマとハーブで健康生活

自然の香りとハーブの力で、心豊かで元気な毎日に

日時:5月9日(土)~8月1日(土)10:30~11:30(全7回)
 場所:1階 敬老室 **定員:10名(抽選)**
 対象:60歳以上の港区民
 講師:旗本 由紀子(当館職員)
材料費:800円(初回)



申込:3月25日(火)~4月24日(金) お電話または事務所受付まで
4月25日(土)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
 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

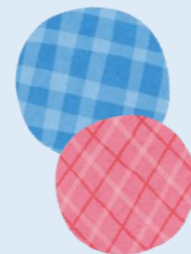
無料

ぬりえサロン



マイペースに出来る頭の体操

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
 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 看護師に相談してみませんか

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



無料

ダーツサロン



気軽に参加・楽しく練習!

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

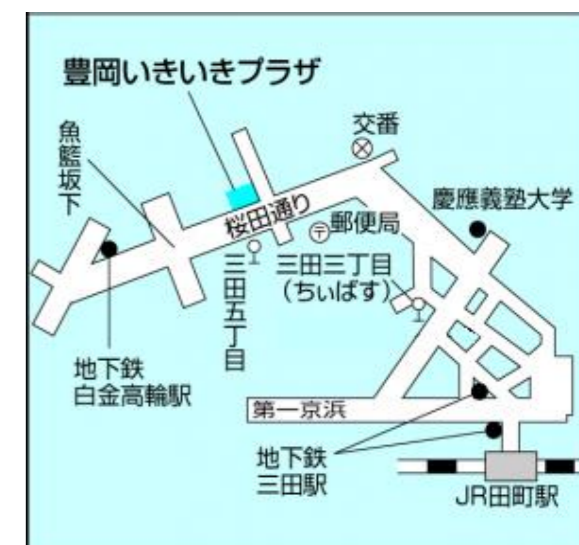


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)

〒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 ikiki-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。