


豊岡だより 11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  | | |  1 ソープカービング 15:30~16:30 | 2 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 |  3 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 | 4 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 15:00~16:30 |
| | 5 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 |  6 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 | 7 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 男のダーツ 15:00~16:30 |  8 絵手紙講座 13:30~15:30 | 9 ダーツサロン 17:00~19:00 |  10 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 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 クラリネット演奏会 14:00~15:00 |  13 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 | 14 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 個別スマホ相談会 10:45~14:00 ポイトレとコーラス 13:30~15:00 |  15 絵手紙講座 13:30~15:30 | 16 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00 |  17 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 | 18 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 |
| 19 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 |  20 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 | 21 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 世代間交流会 15:45~16:45 |  22 絵手紙講座 13:30~15:30 | 23 朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00 |  24 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 | 25 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 15:00~16:30 |
| 26 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00 |  27 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 | 28 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 |  29 絵手紙講座 13:30~15:30 | 30 ウクレレ 14:00~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00 | 豊岡 ロードショー 11月24日(金) 17:00~19:00  | |

介護予防あおぞらwith豊岡いきいきプラザ♪
みんな来てきて！みなきてカフェ
「簡単カラー診断講座！～あなたを綺麗に見せる色を学びませんか～」



日時：11月15日(水) 14:00~15:30 場所：1階 敬老室
 講師：西川しずか 氏
 定員：20名(先着順) 対象：60歳以上の港区民
 申込：受付中～11月10日(金)までにお電話または事務所受付まで



無料 男のダーツ大会 in 豊岡 ～男性もたまには集まってみよう！～

初めての方大歓迎！参加費無料！



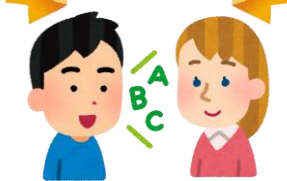
日時：11月7日(火) 15:00~16:30
 会場：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民 定員：12名(事前申し込み・先着順)
 申込期間：10月25日(水)～11月2日(木)
 申込・問合せ先：高輪地区高齢者相談センター (☎03-3449-9669)

無料 Do you (どうゆう) 英会話？ ～初級～

日常英会話にチャレンジしてみませんか？



日時：12月4日(月)～2月26日(月) 毎週月曜日・全12回
 10:30~12:00 (90分)
 場所：1階 敬老室 講師：関口潔氏 持物：筆記用具
 定員：14名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
 申込：11月11日(土)～11月26日(日)までに、お電話または事務所受付まで
 ※当選者のみ、11月28日(火)以降電話にてご連絡します。

無料 豊岡カーニバル ～世代間交流ボランティア募集～

折り紙・輪投げの受付けのお手伝いや子ども達と一緒に遊ばませんか？

日時：11月11日(土) 14:00~16:00
 場所：1階 敬老室
 対象：60歳以上の港区民
 申込：事務所受付まで。(当日でも可)

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：11月14日(火)
 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～11月5日(日)まで
 お電話または事務所受付まで
 ※11月6日(月)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：11月24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 世代間交流

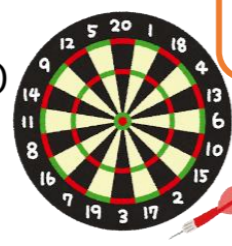


豊岡児童館の子ども達と クリスマス工作で楽しみませんか？

日時：11月21日(火)
 15:45～16:45
 場所：1階 敬老室
 定員：15名程(先着順)
 対象：60歳以上の港区民
 申込：受付中～当日まで
 お電話または事務所受付まで

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



11/11(土), 11/18(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？

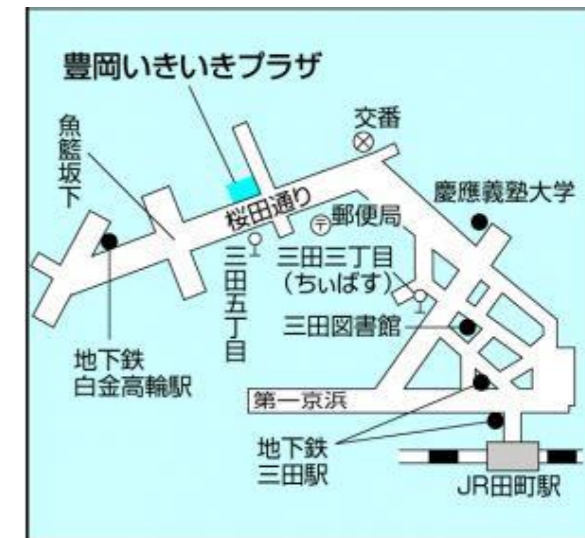
日時：毎週土曜日
 (変更となる場合もございます)
 ①14:00～②14:45～(各回30分)
 場所：1階 敬老室
 定員：1名ずつ(先着順)
 対象：60歳以上の港区民
 持物：飲み物
 講師：鋤本 教子(当館看護師)
 申込：お電話または事務所受付まで

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。