

豊岡いきいきプラザ🏠🐰🍌🐰🍌9月予定表🏠🐰

日	月	火	水	木	金	土
	 1	2	 3	4	 5	6
	Do you 英会話? 10:30~12:00 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 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビク 15:00~15:45		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	とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 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	アロマ&ハーブ 10:30~11:30 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 14:00~15:30
7	 8	9	 10	11	 12	13
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 認知症スペシャル 15:00~16:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビク 15:00~15:45	絵手紙講座 13:30~15:30	朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 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	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 14:00~15:30
14	 15	16	 17	18	 19	20
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	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 脳トレ講座 13:30~14:30 大人の折り紙 14:45~15:30	みなきてカフェ 13:00~14:30	はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 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	アロマ&ハーブ 10:30~11:30 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 足の測定会 13:00~16:00 ダーツサロン お休み
	Do you 英会話? お休み	スローエアロビク お休み				
21	 22	23	 24	25	 26	27
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 認知症スペシャル 15:00~16:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00	老化予防講座 12:00~13:00 絵手紙講座 13:30~15:30	朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 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 世代間交流会 15:35~16:45 豊岡ロードショー 17:00~19:00	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 14:00~15:30
		スローエアロビク お休み				
28	 29	30	 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 9月26日(金) 17:00~19:00	
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	Do you 英会話? 10:30~12:00 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 スローエアロビク 15:00~15:45				

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより 9月号

令和7年8月25日発行



 みんな来てきて！みなきてカフェ 豊岡いきいきプラザwith介護予防あおぞら♪

「認知症サポーター養成講座」～応援者になるための講座です～

日時：9月17日(水) 13:00~14:30 場所：1階 敬老室
定員：20名(申込順) 対象：区内在住・在勤・在学者
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)



認知症予防スペシャル講座

 「足の測定と健康講座」「嗅覚講座」「セルフマッサージ講座」

日時：9月8日(月)~11月3日(月) 15:00~16:00 全6回
9月8日・22日 10月6日・13日・20日 11月3日
場所：1階 敬老室 講師：早川達也・旗本由紀子(当館職員)
定員：12名 対象：60歳以上の港区民
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)



 ザ・ビートルズ同好会

～一緒に名曲・名訳詞を味わい尽くしましょう！～

日時：10月5日(日)~12月21日(日) 全6回
毎月第1・第3日曜日 14:00~15:00
場所：1階 敬老室 講座中のモデレーター：太田美和子(当館職員)
定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
申込：9月1日(月)~22日(月)までに、お電話または事務所受付まで
※9月23日(火)以降、ご当選者のみに、お電話にてご連絡いたします



 膝痛予防改善教室

～膝痛の予防および改善のため、体幹・脚筋力を強化しよう！～

日時：10月2日(木)~12月25日(木) 全12回
毎週木曜日(11月13日を除く) 10:15~11:15
場所：1階 敬老室 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
定員：10名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
申込：9月2日(火)~19日(金)までに、ご本人が、お電話または事務所受付まで
※9月22日(月)以降に、郵送にて、ご連絡いたします



講座・イベント紹介

無料

ほのぼの作品展 出展者募集

手工芸、絵画、書道など
素敵な作品を募集します!(^o^)!

募集期間：9月8日(月)～30日(火)
対象：60歳以上の港区民
出展申込・搬入先：豊岡いきいきプラザ
事務所まで

【予告】ほのぼの作品展
日時：10月8日(水)・9日(木)
9：00～17：00
※最終日のみ16：00までです
場所：1階 ふれあいルーム

無料

脳トレ講座

～ 楽しみながら、クイズに挑戦! ～
日時：令和7年10月7日(火)～
令和8年3月17日(火) (全12回)
第1・第3火曜日 13：30～14：30
場所：1階 敬老室
講師：太田美和子(当館職員)
定員：18名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
申込：9月2日(火)～9月29日(月)までに
お電話または事務所受付まで
※9月30日(火)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

無料

はじめてみよう太極拳

体力に自信のある方
おススメです(^o^)/

日時：令和7年10月2日(木)～
令和8年3月19日(木) (全12回)
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：9月1日(月)～9月17日(水)までに
お電話または事務所受付まで
※9月18日(木)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

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：9月26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

世代間交流会 ～ストラックアウトゲーム～



豊岡児童館の子ども達と一緒に
体を動かして楽しみませんか?

日時：9月26日(金)
15：35～16：45
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

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～)
9/20(土)はお休み
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

無料

大人の折り紙

今回は、『ペン立て』を折ります!

日時：9月16日(火)
14：45～16：00
場所：1階 敬老室
費用：100円(材料費)
定員：10名(申込順)
対象：60歳以上の港区民
申込：8月31日(日)から、
お電話または事務所受付まで
(定員になり次第締切)



無料

老化予防講座

80歳・90歳でも老化しない人が
やっていること、これなんです

日時：9月24日(水)
12：00～13：00
場所：2階 洋室
講師：鋤本 教子(当館看護師)
定員：20名(申込順)
対象：60歳以上の港区民
申込：9月1日(月)から、
お電話または事務所受付まで
(定員になり次第締切)

無料

絵手紙講座



四季折々の風情を
絵手紙で表現します

日時：令和7年10月8日(水)～
令和8年3月25日(水) (全12回)
第2・第4水曜日 13：30～15：30
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：増成 順子氏
持物：画仙紙、筆、飲み物 他
申込：8月25日(月)～9月24日(水)までに
お電話または事務所受付まで
※9月26日(金)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

無料

カラオケフライデー



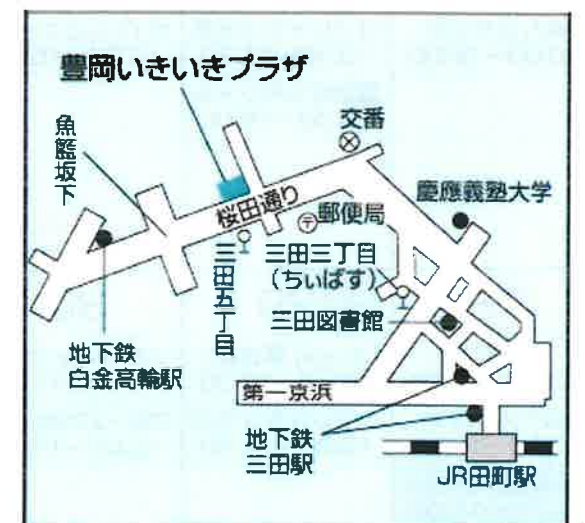
日時：10月3日(金)～3月27日(金)
13：30～15：30
場所：1階 敬老室
定員：25名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
持物：飲み物
申込：9月12日(金)～9月25日(木)までに
お電話または事務所受付まで
※9月26日(金)以降、当選者のみに
お電話にてご連絡いたします

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

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ありません。公共機関のご利用をお願い致します。