

豊岡だより 7月号



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 スローエアロビック 15:00~15:45 セルフチェック会 15:00~17:00 白金台民謡教室 13:00~15:00		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	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 味噌づくり 11:00~12:30 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	ポイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45 スポーツ輪投げサロン お休み	絵手紙講座 13:30~15:30	朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	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 15:45~16:45	ぬりえサロン 10:00~16:00 朗読・話し方講座 10:30~11:30 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 沖縄三線琉球舞踊 14:00~15:00	Do you 英会話? お休み リフレッシュヨガ お休み	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 白金台民謡教室 13:00~15:00	みなきてカフェ 14:00~16:00	はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	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 14:00~16:00
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	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 スローエアロビック 15:00~15:45 白金台民謡教室 13:00~15:00	絵手紙講座 13:30~15:30	朗読教室 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	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	ぬりえサロン 10:00~16:00 朗読・話し方講座 10:30~11:30 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
28	🔥 29	30	🔥 31	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>いきプラ体操 9:15~9:45</p> <p>入浴日月・水・金 10:00~16:40</p> </div> </div>		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>豊岡 ロードショー 7月26日(金) 17:00~19:00</p> </div> </div>

豊岡いきいきプラザwith介護予防あおぞら♪ 地域交流サロン&地域情報発信地 みな来てきて! みなきてカフェ ラジオ体操指導員によるラジオ体操講習&足型測定会

日時：7月17日(水) 14:00~16:00
場所：1階 敬老室 費用：無料
定員：16名(先着)
対象：60歳以上の港区民
申込：6月26日(水)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 理学療法士が教える脳トレ講座 脳活パズル体験会

日時：7月30日(火) 14:00~15:00
場所：1階 敬老室
定員：16名(先着) 対象：60歳以上の港区民
申込：7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 沖縄三線と琉球舞踊鑑賞会

日時：7月14日(日) 14:00~15:00
場所：1階 敬老室
定員：25名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
申込：受付中~7月11日(木)までに、お電話または事務所受付まで
※7月12日(金)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします。



世代間交流 ~ みんなで味噌づくり ~

ふらわあきっず保育園の園児・保護者と一緒に味噌づくりを体験しませんか?
日時：7月6日(土) 11:00~12:30
場所：1階 敬老室
定員：6名(抽選)
対象：60歳以上の港区民
費用：行事保険料33円 持物：エプロン、三角巾
申込：受付中~6月30日(日)までに、お電話または事務所受付まで
※7月1日(月)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします。



講座・イベント紹介

無料 高輪地区高齢者相談センター共催 セルフチェック会

血管年齢や体組成を測定し、健康管理に役立てませんか？

日時：7月2日(火)
15:00~17:00

場所：1階 敬老室
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
内容：血管年齢測定、体組成測定、歩行分析、結果の説明と相談会



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：7月26日(金) 17:00~19:00
場所：1階 敬老室 定員：18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 世代間交流会 ～輪投げとダーツ～



日時：7月12日(金)
15:45~16:45

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 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 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：17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6年4月~令和7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

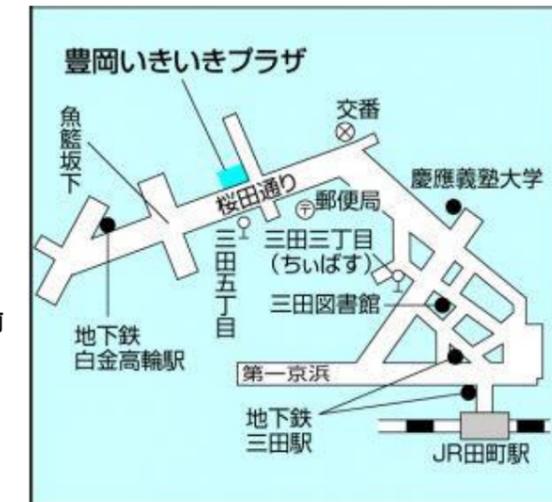
講師：鋤本 教子(当館看護師)
申込：お電話または事務所受付まで

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。