

豊岡だより 6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

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|---|--|---|---|--|---|--|
| | 1 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 福から育てるコットン栽培 14:00~15:00 | 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 | 3 | 4 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 豊岡川柳クラブ 16:30~17:30 ダーツサロン 18:00~20:00 | 5 スポーツウェルネス教室 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 ※ミニ健30 13:30~14:30 | 6 足の健康講座 10:30~11:30 セルフお灸講座 11:30~12:30 ダーツサロン 14:00~15:30 | |
| | 7 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00 | 8 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 うた手話 15:00~16:00 | 9 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイストレーニングとコーラス 13:30~14:45 | 10 | 11 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00 | 12 スポーツウェルネス教室 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 | 13 アロマとハーブ 10:30~11:30 椅子ヨガ 13:10~14:00 ダーツサロン 14:00~15:30 |
| | 14 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00 | 15 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 うた手話 15:00~16:00 | 16 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 | 17 | 18 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00 | 19 スポーツウェルネス教室 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 利用者懇談会 15:40~16:10 ※頭とからだの健康 10:15~11:15 | 20 足の健康講座 10:30~11:30 腹話術・変面ショー 14:00~15:10 ダーツサロンお休み |
| 21 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00 自分で作る夏の薬膳茶 14:00~15:30 | 22 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 うた手話 15:00~16:00 | 23 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイストレーニングとコーラス 13:30~14:45 スローエアロビック 15:00~15:45 | 24 | 25 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00 | 26 スポーツウェルネス教室 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 | 27 アロマとハーブ 10:30~11:30 椅子ヨガ 13:10~14:00 ダーツサロン 14:00~15:30 | |
| 28 ほんわかフラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 13:00~15:00 | 29 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30 | 30 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45 | 参加自由 いきプラ体操 毎朝9:15~9:45まで | | | ※健康トレーニング 13:30~ | ※足腰元気講座 10:15~ |

※は介護予防事業

無料

腹話術・変面ショー

～笑顔あふれる腹話術ショーと驚きと感動の変面ステージ～

日時:6月20日(土) 14:00~15:10
 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:コメディークボックス・浩 和美
 申込:5月25日(月)~申込順
 お電話または事務所受付まで
 定員になり次第締め切り



自分で作る夏の薬膳茶

～体調を優しく整える養生講座です～

日時:6月21日(日) 14:00~15:30 場所:1階 敬老室
 定員:10名(申込順) 対象:60歳以上の港区民 材料費:500円
 講師:松木いずみ氏(国際中医師、国際中医薬膳師、看護師)
 申込:5月28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
 ※6月20日(土)以降にキャンセルの場合、材料費500円を申し受けます

無料

脳に体にe(良い)スポーツ

～大学生が遊び方を親切に教えてください～

日時:6月17日(水) 14:00~16:00
 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:飲み物
 申込:5月25日(月)~ 申込順
 お電話または事務所受付まで
 定員になり次第締め切り

※予約制

講座・イベント

無料

まぜまぜ世代のゆる～い体操

～地域の子ども達とたのしく、ゆる～く体操します！運動不足の方向きです～

日時:6月24日(水)15:45～16:30
場所:1階 敬老室 定員:10名(先着順)
対象:60歳以上の港区民 持物:飲み物
申込:不要
当日会場までお越しください



無料

第1回 利用者懇談会

～利用者さんの声をつなぐ会～

日時:6月19日(金) 15:40～16:10
場所:1階 敬老室 定員:20名(先着順)
対象:60歳以上の港区民
申込:不要
当日会場までお越しください



無料

豊岡ロードショー

～毎月選りすぐりの映画を上映中！～

日時:6月26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
当日当館までお越しください
映画の内容については当館までお問い合わせください

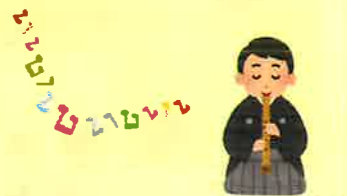


無料

みなきてカフェ セルフチェック会&尺八演奏会

～血管年齢測定や体組成測定を行います！ボランティアによる尺八演奏あり！～

日時:7月1日(水) 13:30～15:30
場所:1階 敬老室 定員:14名(申込順) 対象:60歳以上の港区民
申込:6月1日(月)～6月30日(水)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
※体組成測定は裸足で計測します



無料

わなげサロン

～気軽に参加できる交流広場～

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
当日当館までお越しください



無料

ダーツサロン

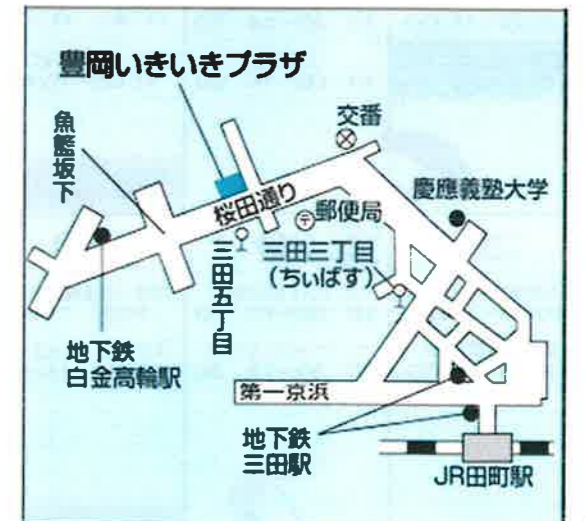
日時:毎週木曜日 17:00～19:00
毎週土曜日 14:00～15:30
※第一木曜日は18:00～
6月20日(土)はお休みです
場所:1階 敬老室
定員:18名(先着順)
対象:60歳以上の港区民
持物:飲み物、タオル
申込:不要
当日当館までお越しください

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。