

※は介護予防事業

定員になり次第締め切り



講座・イベント

無料

世代間交流 おかしなシニア会議上映会

～世代を超えて楽しむ映画の時間～

日時:9月14日(月)
15:30～16:15
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
当日会場までお越しください

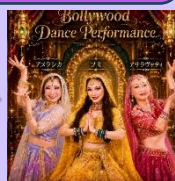


無料

Bollywoodダンスショー

～初めての Bollywood体験～

日時:8月29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:フミダンスラボ
申込:7月25日(金)～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

カラオケフライデー

～金曜日は歌ってすっきり！しませんか～

日時:2026年10月～2027年3月 毎週金曜日 13:30～15:30
※予定は変更になる場合がございます。
場所:1階 敬老室
定員:20名(抽選) 対象:60歳以上の港区民 持物:飲み物
申込:8月28日(金)～9月22日(火)
お電話または事務所受付まで
9月25日(金)以降、当選者のみお電話にてご連絡いたします



無料

スローエアロビック

～軽運動で気分も身体も爽快に～

日時:2026年10月～27年3月の火曜日 15:00～15:45
場所:2階 洋室
定員:15名(抽選) 対象:60歳以上の港区民
申込:9月1日(火)～9月26日(土)までにお電話または事務所受付まで
9月27日(日)以降、当選者のみお電話にてご連絡いたします



無料

絵手紙講座

～四季折々の風情を絵手紙に表現します～

日時:令和8年10月14日(水)～令和9年3月10日(水)(全11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
申込:9月7日(月)～10月1日(木)
お電話または事務所受付まで
※10月2日(金)以降、当選者のみお電話にてご連絡いたします



脳トレ講座

日時:2026年10月～2027年3月
第1・第3火曜日 13:30～14:30
場所:1階 敬老室
定員:18名(抽選) 材料費:300円
対象:60歳以上の港区民
申込:9月1日(火)～9月22日(火)お電話または事務所受付まで
9月23日(水)以降、当選者の方のみ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

日時:2026年10月～2027年3月
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
持物:飲み物、タオル
申込:8月25日(火)～9月16日(水)
お電話または事務所受付まで
9月17日(木)以降、当選者の方のみお電話にてご連絡いたします

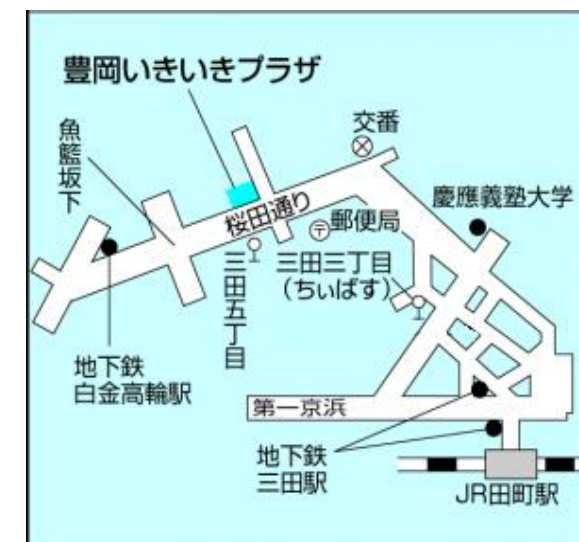


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)

〒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

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。