

豊岡だより 5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	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	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	絵手紙講座 13:30~15:30 個別スマホ相談会 15:00~16:50	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 大人の折り紙 15:40~17:00	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
12	13	14	15	16	17	18
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	みなきてカフェ 14:00~15:30	はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	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
19	20	21	22	23	24	25
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 脳トレ講座 13:30~14:30 美爪講座 15:30~17:00 スローエアロビック 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 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
26	27	28	29	30	31	豊岡 ロードショー 5月31日(金) 17:00~19:00 CINEMA
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 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		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 利用者懇談会 15:40~16:15 豊岡ロードショー 17:00~19:00	

介護予防あおぞら with 豊岡いきいきプラザ

みなきてカフェ 『健康講話』 & 『介護予防体操』

日時：5月15日(水) 14:00~15:30頃
 場所：1階 敬老室 費用：無料
 定員：20名(先着) 対象：60歳以上の港区民
 申込：4月25日(木)から、お電話または事務所受付まで(定員になり次第締め切り)

「認知症と物忘れの違い」
 ~認知症の予防法について~

無料 大人の折り紙~兜とカーネーションのリース~
 インテリアとして飾れる素敵な折り紙作り

日時：5月10日(金) 15:40~17:00
 場所：1階 敬老室 講師：折り紙ボランティア 費用：無料
 定員：10名程度(先着順) 対象：60歳以上の港区民
 申込：4月25日(木)から、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 リクエストに応じて第4弾！プロのネイリストによる「美爪講座」
 綺麗で自分らしい、美しい手元にしてみませんか？

日時：【全3回コース】5月21日(火)・6月4日(火)・6月11日(火)
 15:30~17:00
 場所：1階 敬老室 材料費：3,000円(1回ごと1,000円)
 持ち物：ハンドクリーム・フェイスタオル
 定員：20名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
 申込：4月25日(木)~5月13日(月)までに、お電話または事務所受付まで
 ※当選者のみ、5月14日(火)以降、電話にてご連絡します。

無料 朗読サロン「和みの会」

日時：5月~9月 第2・4木曜日 14:00~15:30 (全10回)
 場所：1階 敬老室 講師：坂本 有子氏(朗読赤十字奉仕団)
 定員：12名 費用：無料 対象：60歳以上の港区民
 持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物
 申込：4月25日(木)から、お電話または事務所受付まで
 (定員になり次第締め切り)

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：5月8日(水)
①15:00～ ②15:40～
③16:20～

場所：1階 ふれあいルーム
定員：①～③各1名ずつ(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：福田 秋江氏
持物：スマートフォン、飲み物
申込：4月25日(木)～5月5日(日)まで
お電話または事務所受付まで
※5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 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
(※5月第1木曜日は18:15～)
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 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：5月31日(金) 17:00～19:00
場所：1階 敬老室
定員：15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 ～カラオケ大会～

豊岡児童館の子供たちと一緒に
カラオケを楽しみませんか(^♪)?

日時：5月24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 利用者懇談会

みなさまのご質問・ご意見を
お聞かせください

日時：5月31日(金) 15:40～16:15
(カラオケフライデー終了後)
場所：1階 敬老室 定員：18名程(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

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

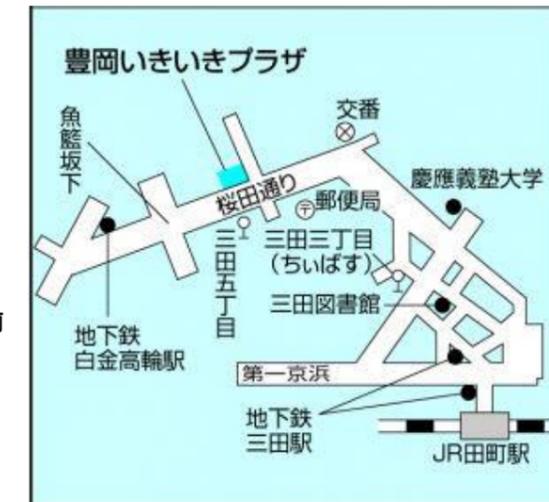


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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。