

豊岡いきいきプラザ 1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
いきプラ体操 9:15~9:45	豊岡 ロードショー 1月30日(金) 17:00~19:00	今年も どうぞよろしく お願ひ致します	1	2	3	
入浴日月・水・金 10:00~16:40	CINEMA	休館日				
4	5	6	7	8	9	10
ぬりえサロン 10:00~16:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30		朗読サロン 14:00~15:30	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00
		脳トレ講座 13:30~14:30		ダーツサロン 18:00~20:00	カラオケフライデー ^{13:30~15:30}	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
		スローエアロピック 15:00~15:45				ダーツサロン 14:00~15:30
フラダンス お休み	リフレッシュヨガ お休み	※頭とからだの健康 10:15~11:15			※腰痛予防改善教室 10:15~11:15	
11	12	13	14	15	16	17
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30	絵手紙講座 13:30~15:30	はじめてみよう太極拳 13:30~15:00	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00
ぬりえサロン 10:00~16:00		ボイトレとコーラス 13:30~15:00	豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	ダーツサロン 17:00~19:00	カラオケフライデー ^{13:30~15:30}	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
		スローエアロピック 15:00~15:45				ダーツサロン 14:00~15:30
リフレッシュヨガ お休み	※健康トレーニング 13:30~14:30	※頭とからだの健康 10:15~11:15			※腰痛予防改善教室 10:15~11:15	
18	19	20	21	22	23	24
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30	消費者講座 14:00~15:00	朗読サロン 14:00~15:30	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00
ぬりえサロン 10:00~16:00	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	脳トレ講座 13:30~14:30		ダーツサロン 17:00~19:00	カラオケフライデー ^{13:30~15:30}	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
		スローエアロピック 15:00~15:45			世代間交流会 15:35~16:45	ダーツサロン 14:00~15:30
		※健康トレーニング 13:30~14:30	※頭とからだの健康 10:15~11:15		※腰痛予防改善教室 10:15~11:15	
25	26	27	28	29	30	31
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30	絵手紙講座 13:30~15:30	はじめてみよう太極拳 13:30~15:00	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00
新春落語会 14:00~15:00	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	ボイトレとコーラス 13:30~15:00	看護師講話 12:00~12:30	ダーツサロン 17:00~19:00	カラオケフライデー ^{13:30~15:30}	看護師に相談してみよう 14:00~15:15
		スローエアロピック 15:00~15:45			豊岡ロードショー 17:00~19:00	ダーツサロン 14:00~15:30
ぬりえサロン お休み	※健康トレーニング 13:30~14:30	※頭とからだの健康 10:15~11:15			※腰痛予防改善教室 10:15~11:15	
		※健康トレーニング 13:30~14:30	※ミニ健30 10:00~11:00~		※ミニ健30 13:30~14:30~	

※は介護予防事業となっております

港区立豊岡いきいきプラザ

令和7年12月25日発行

豊岡だより 1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

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 「あなたは大丈夫?」

消費者トラブルを知って備えよう!

日時：令和8年1月21日(水) 14:00~15:00

場所：1階 敬老室 講師：港区消費者問題推進員

定員：25名程度(申込順) 対象：港区にお住まいの方

費用：無料

申込：1月4日(日)から、お電話または事務所受付まで
(定員になり次第締め切り)



無料

新春落語会@豊岡

ご出演は慶應義塾大学落語研究会の皆様！

初笑いをぜひお楽しみください！



日時：令和8年1月25日(日) 14:00~15:00

場所：1階 敬老室 演者：慶應義塾大学落語研究会

定員：30名程度(抽選) 対象：60歳以上の港区民

費用：無料

申込：1月4日(日)から、1月19日(月)までにお電話または事務所受付まで

前館長・新館長の挨拶

【異動のご挨拶】

この度、12月1日付で異動することとなりました。

豊岡いきいきプラザの館長として、楽しい日々を過ごせたことをご利用者の皆様に心から感謝しております。

これまでの経験を生かし、新しい事業所でも全力を尽くす所存です。

今まで本当にありがとうございました。

鈴木 奈緒子

【着任の挨拶】

前任の鈴木さんが築いた“豊岡らしさ”を更にパワーアップできますよう尽力いたします。何卒お力添えいただけますと幸いです。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

武田 成史

講座・イベント紹介

YELLボランティア募集中

社会福祉法人奉優会
シニア向けボランティアサイト
「YELL（エール）」
当サイトでは簡単な作業や
講座のお手伝い等
募集しております。
ご自身の特技や趣味を活かして
ぜひお力を貸し
いただけませんか？
只今会員募集中です！
詳細は受付まで



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(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～)
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：1月30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 ～かるた交流会～



豊岡児童館の子供たちと一緒に
楽しみませんか(^~♪？

日時：1月23日(金)
15:35～16:45
場所：1階 敬老室
定員：18名程(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。

初心者の方も大歓迎！



無料

豊岡川柳クラブ

日時：令和7年4月～令和8年3月
第1木曜日 (1月のみ14日水曜日)
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



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(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

看護師講話

百歳まで生きてしまう時代
に知っておきたい事実

日時：1月28日(水)
12:00～12:30
場所：2階 集会室B(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：12月25日(木)から、
お電話または事務所受付まで
(定員になり次第締切)

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(申込順)
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

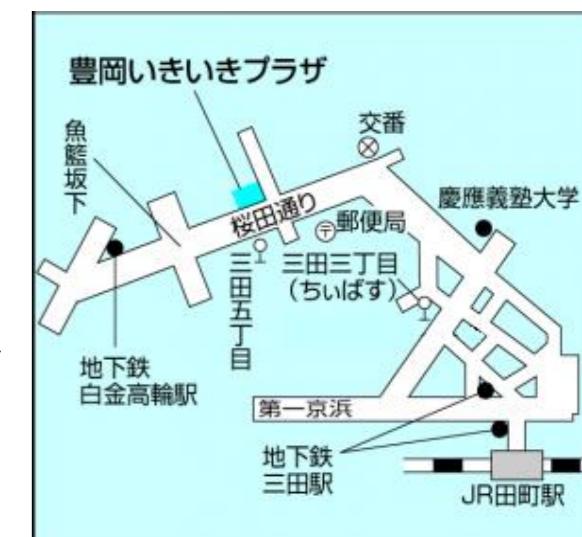
●都営バス

(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

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。