



豊岡だより 7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

無料

リフレッシュヨガ(8月～11月期)募集

日時:毎週月曜日 13:30～14:30 ※初回 8月24日(月)
場所:1階 敬老室
定員:14名(抽選) 対象:60歳以上の港区民 持物:飲み物
※動きやすい服装でお越しください
申込:7月15日(水)～8月9日(日)まで
お電話または事務所受付まで
8月10日(月)以降当選者の方にお電話にてご連絡いたします



無料

個別スマホ相談会

～豊岡古田職員に聞いてみよう～

日時:7月8日(水)・7月22日(水) いずれの日も ①10:00～ ②10:30～ ③11:00～
※1人30分のご相談です。内容によってはお答えできない場合もございます。
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:6月25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

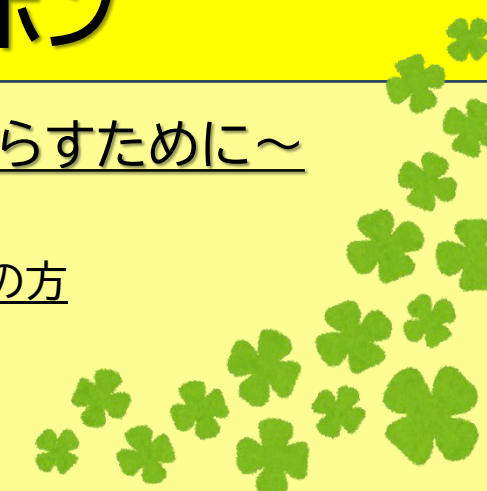


無料

在宅療養のキホン

～住み慣れたわが家で安心して暮らすために～

日時:7月29日(水) 14:00～15:00
場所:1階 敬老室 定員:20名(申込順) 対象:港区民の方
持物:靴袋
申込:6月25日(木)～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



日	月	火	水	木	金	土
いきプラ体操 毎朝9:15～9:45まで	参加自由		1	2	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	スポーツウェルネス敗矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	ダーツサロン 14:00～15:30
	入浴日 月・水・金 10:00～16:40	※予約制				
5	6	7	8	9	10	11
ほんわかフラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 13:00～15:00	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 脳トレ講座 13:30～14:30 スローエアロビック 15:00～15:45	個別スマホ相談会 10:00～11:30 絵手紙講座 13:30～15:30 世代間交流 15:45～16:30	朗読サロン 14:00～15:30 ダーツサロン 17:00～19:00	スポーツウェルネス敗矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	アロマとハーブ 10:30～11:30 ダーツサロン 14:00～15:30
		※健康トレーニング 13:30～	※ミニ健30 10:00～ 11:00～	※足腰元気講座 10:15～	※ミニ健30 13:30～ 14:30～	
12	13	14	15	16	17	18
ほんわかフラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 13:00～15:00	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 ボイストレーニング 13:30～ 14:45～ スローエアロビック 15:00～15:45		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敗矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	ダーツサロン 14:00～15:30
		※健康トレーニング 13:30～	※ミニ健30 10:00～ 11:00～	※足腰元気講座 10:15～	※ミニ健30 13:30～ 14:30～	
19	20	21	22	23	24	25
ほんわかフラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 13:00～15:00	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	個別スマホ相談会 10:00～11:30 絵手紙講座 13:30～15:30	朗読サロン 14:00～15:30 ダーツサロン 17:00～19:00	スポーツウェルネス敗矢 10:00～11:45 カラオケフライデー 13:30～15:30	アロマとハーブ 10:30～11:30 ダーツサロン 14:00～15:30
		※健康トレーニング 13:30～	※ミニ健30 10:00～ 11:00～		※ミニ健30 13:30～ 14:30～	
26	27	28	29	30	31	
ほんわかフラダンス 10:00～11:00 ぬりえサロン 13:00～15:00	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 ボイストレーニング 13:30～ 14:45～ スローエアロビック 15:00～15:45	在宅療養のキホン 14:00～15:00	ダーツサロン 17:00～19:00	スポーツウェルネス敗矢 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	
		※健康トレーニング 13:30～	※ミニ健30 10:00～ 11:00～		※ミニ健30 13:30～ 14:30～	

※は介護予防事業

講座・イベント

無料

世代間交流 いきいき健康広場

～こども達と楽しく脳活！健康づくり！体操とクイズでリフレッシュ～

日時：7月8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

足の測定会と相談会・セルフマッサージ講座

～自分の足をよく知りましょう～

日時：8月1日(土)
①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ③15:00～16:00
場所：1階 敬老室 定員：各回7名(抽選)合計21名
対象：60歳以上の港区民
申込：7月1日(水)～7月28日(火)
お電話または事務所受付まで
7月29日(水)以降ご当選者のみお電話にてご連絡いたします



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：7月31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

健康診断を知ろう～血液検査結果の見方～

日時：8月3日(月)10:30～12:00(90分)
場所：1階 敬老室 定員：30名(申込順)
対象：60歳以上の港区民
講師：関口 潔氏 持物：筆記用具
申込：7月1日(水)～定員に達するまで
お電話または事務所受付まで



無料

わなげサロン

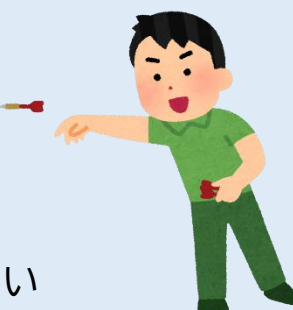
～気軽に参加できる交流広場～

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～
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

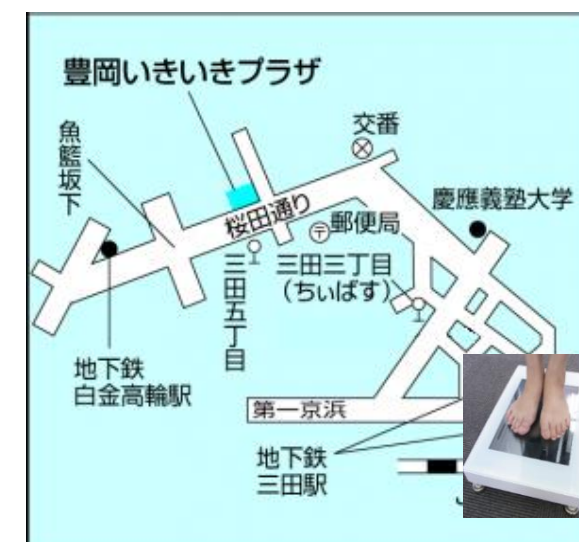


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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 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。