


日	月	火	水	木	金	土
 <p>いきプラ体操 9:15~9:45</p>  <p>入浴日 月・水・金 10:00~16:40</p>						<p>1</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>看護師に相談してみよう 14:00~15:15</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p>
<p>2</p> <p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p>	 <p>3</p> <p>Do you 英会話? 10:30~12:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>4</p> <p>スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>脳トレ講座 13:30~14:30</p> <p>スローエアロビック 15:00~15:45</p> <p>美爪講座 15:30~17:00</p>	 <p>5</p> <p>絵手紙講座 13:30~15:30</p>	<p>6</p> <p>はじめてみよう太極拳 13:30~15:00</p> <p>豊岡川柳クラブ 16:30~18:00</p> <p>ダーツサロン 18:15~20:00</p>	 <p>7</p> <p>スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 13:30~15:30</p>	<p>8</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>朗読・話し方講座 10:30~11:30</p> <p>看護師に相談してみよう 14:00~15:15</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p>
<p>9</p> <p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p>	 <p>10</p> <p>Do you 英会話? 10:30~12:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>11</p> <p>スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>ポイトレとコーラス 13:30~15:00</p> <p>美爪講座 15:30~17:00</p> <p>スローエアロビック お休み</p>	 <p>12</p>	<p>13</p> <p>朗読教室 14:00~15:30</p> <p>個別スマホ相談会 10:15~14:00</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p>	 <p>14</p> <p>スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 13:30~15:30</p>	<p>15</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>看護師に相談してみよう 14:00~15:15</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p>
<p>16</p> <p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p>	 <p>17</p> <p>Do you 英会話? 10:30~12:00</p> <p>リフレッシュヨガ 13:30~14:30</p>	<p>18</p> <p>スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>脳トレ講座 13:30~14:30</p> <p>大人の折り紙 14:45~16:15</p> <p>スローエアロビック お休み</p>	 <p>19</p> <p>絵手紙講座 13:30~15:30</p> <p>e(いー)スポーツ体験会 14:00~16:00</p>	<p>20</p> <p>はじめてみよう太極拳 13:30~15:00</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p>	 <p>21</p> <p>スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>カラオケフライデー 13:30~15:30</p>	<p>22</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>朗読・話し方講座 10:30~11:30</p> <p>看護師に相談してみよう 14:00~15:15</p> <p>ダーツサロン 14:00~15:30</p>
<p>23</p> <p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>オーソカルコンサート 14:00~15:30</p>	 <p>24</p> <p>Do you 英会話? 10:30~12:00</p> <p>男のダーツ大会 14:00~15:30</p> <p>リフレッシュヨガ お休み</p>	<p>25</p> <p>スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30</p> <p>ポイトレとコーラス 13:30~15:00</p> <p>スローエアロビック お休み</p>	 <p>26</p>	<p>27</p> <p>朗読教室 14:00~15:30</p> <p>ダーツサロン 17:00~19:00</p>	 <p>28</p> <p>スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45</p> <p>ソープカービング 10:00~12:00</p> <p>カラオケフライデー 13:30~15:30</p> <p>豊岡ロードショー 17:00~19:00</p>	<p>29</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>看護師に相談してみよう お休み</p> <p>ダーツサロン お休み</p>
<p>30</p> <p>フラダンス 10:00~11:00</p> <p>ぬりえサロン 10:00~16:00</p> <p>千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00</p>						<p>豊岡 ロードショー 6月28日(金) 17:00~19:00</p> 

豊岡だより 6月号




無料 男のダーツ大会 in 豊岡 ~男性もたまには集まってみよう!~
初めての方大歓迎! 参加費無料!

日時: 6月24日(月) 14:00~15:30
会場: 豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象: 60歳以上の港区民 定員: 12名(事前申し込み・先着順)
申込期間: 5月25日(土)から、お電話または事務所受付まで(定員になり次第締切)
申込・問合せ先: 高輪地区高齢者相談センター (☎03-3449-9669)




無料 大人の折り紙 ~ 薔薇のリース ~
インテリアとして飾れる素敵な折り紙作り

日時: 6月18日(火) 14:45~16:15 場所: 1階 敬老室
講師: 折り紙ボランティア 定員: 12名(先着順) 対象: 60歳以上の港区民
申込: 5月25日(土)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 あたまとからだにe(いー)スポーツ体験会
大学生が親切に遊び方を教えてくれます!

日時: 6月19日(水) 14:00~16:00 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: 5月25日(土)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 女性コーラスグループによるオリジナルミュージカル音楽と昭和歌謡

日時: 6月23日(日) 14:00~15:30 場所: 1階 敬老室
出演: オーソカル 定員: 25名(抽選) 対象: 60歳以上の港区民
申込: 5月25日(土)~6月13日(木)までに、お電話または事務所受付まで
※6月14日(金)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします。



初心者でも大丈夫! ソープカービング (石鹸彫刻) 今回はダリアです
良い香りの綺麗な模様のある石鹸で、プレゼントにも自宅のインテリアにも最適です!

日時: 令和6年6月28日(金) 10:00~12:00
場所: 1階 敬老室 定員: 6名(先着順) 対象: 60歳以上の港区民
持ち物: 筆記用具、必要な方は眼鏡 費用: 400円(石鹸、彫刻ナイフ代)
申込: 5月27日(月)から、お電話または事務所受付まで(定員に達するまで)



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：6月13日(木)
①10:15～ ②11:00
③13:30～

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：柳沼 美穂(当館職員)
持物：スマートフォン、飲み物
申込：5月25日(土)～6月10日(月)まで
お電話または事務所受付まで
※6月11日(火)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 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：6月28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
※当日直接会場へお越しください



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

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

世代間交流



豊岡児童館の子供たちと一緒に
楽しみませんか(^_^)♪?

日時：6月21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

ダーツサロン



日時：毎週木曜日 17:00～19:00
(※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

初心者の方も大歓迎！
6/29(土)は、
ダーツサロン、お休みです。

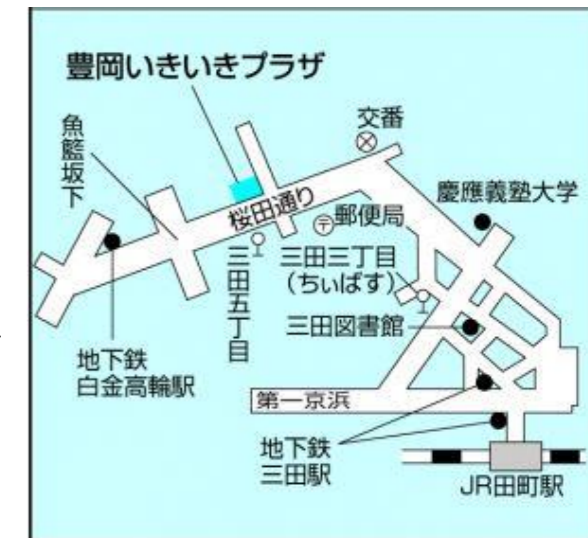


港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒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

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。